



CURRÍCULO DE LA ESCUELA INTERMEDIA



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	7
Señales de habilidades y Progresiones	7
Práctica Inclusiva de NFL FLAG En la Escuela	9
Adaptaciones para NFL FLAG En la Escuela Habilidades Psicomotrices	9
NFL FLAG En la Escuela Currículo de Grados 6-8	13
Lección 1: Introducción a NFL FLAG En la Escuela y Revisión de Habilidades	13
Lección 2: Mini-Campamento: Pases/Atrapadas (Enfoque MC).....	17
Lección 3: Mini-Campamento: Carrera en ruta (Enfoque RA)	22
Lección 4: Mini-Campamento: Llevar el Balón/Carrera Evasiva	26
Lección 5: Mini-Campamento: Ángulos Defensivos de Persecución/Jalando la Bandera	30
Lección 6: Pretemporada: Creación de un libro de jugadas ofensivas/Práctica en equipo	36
Lección 7: Pretemporada: Creación de Libros de Jugadas Defensivas/Práctica en Equipo.....	40
Lección 8: Día de juego: Juego 5v5	45
Apéndice A: Evaluación de NFL FLAG En la Escuela	48
Apéndice B: Listas de Verificación Para Maestros	54
Evaluación de habilidades psicomotoras	54
Evaluación sobre habilidades de NFL FLAG En la Escuela	56
Apéndice C: Elementos críticos de SHAPE America	63
Habilidades Manipulativas	63
Habilidades Locomotoras	64
Apéndice D: Cuestionario Sumativo de NFL FLAG En la Escuela: Grados 6-8	65
Apéndice E: Organizadores de Creación de Cuadernos de Estrategias	67

PLAN DE BLOQUES DE UNIDADES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA

Lección 1: Grados 6-8

Introducción a NFL FLAG En la Escuela y Revisión de Habilidades

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

- 1.8.9 Demuestra lanzar para precisión, distancia y potencia en una variedad de tareas de práctica y juegos pequeños.
- 2.8.12 Aplica el conocimiento de la aptitud física relacionada con las habilidades a diferentes tipos de actividad física.
- 3.8.2 Demuestra consideración por los demás y contribuye positivamente al grupo o equipo.
- 4.8.2 Describe cómo la interacción social afecta la participación individual en la actividad física.

HABILIDADES:

Conciencia espacial, lanzar/pasar, atrapar, jalar las banderas, 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:

Papa Caliente, Pescado en Barril, Fútbol Definitivo

Lección 2: Grados 6-8

Mini-Campamento: Pases/Atrapadas (Enfoque MC)

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

- 1.8.8 Demuestra la captura adecuada con o sin un implemento en una variedad de tareas de práctica y juegos de lados pequeños.
- 1.8.9 Demuestra lanzar con precisión, distancia y potencia en una variedad de tareas de práctica y juegos pequeños.
- 2.8.18 Analiza el rendimiento de las habilidades mediante la identificación de elementos críticos.
- 3.8.1 Comprende y acepta las diferencias de los demás durante una variedad de actividades físicas.

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 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:

Estaciones de velocidad y agilidad, Pases/atrapadas de compañeros (parados y en movimiento), Atrape Loco

Lección 3: Grados 6-8

Mini-Campamento: Carrera de Ruta (Enfoque RA)

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

- 1.8.8 Demuestra la captura adecuada con o sin un implemento en una variedad de tareas de práctica y juegos de lados pequeños.
- 1.8.18 Demuestra múltiples técnicas para crear espacios abiertos durante una variedad de tareas de práctica y juegos pequeños.
- 2.8.2 Demuestra conocimiento de tácticas ofensivas para crear espacio con movimiento en juegos de invasión.
- 3.8.3 Utiliza habilidades de comunicación para negociar estrategias y tácticas en un entorno de actividad física.

HABILIDADES:

Velocidad, potencia, agilidad, atrapar mientras se mueve, lanzamiento por encima de la cabeza para precisión y potencia al objetivo en movimiento, caída de 3 pasos, estrategias y tácticas ofensivas, creación de espacio a través del movimiento.

CONTEXTO:

Usar la agilidad, la velocidad y el cambio de dirección para crear espacio/separación, atrapar 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 la técnica correctas, utilizar la potencia, la velocidad y los diferentes puntos de liberación para lanzar a los objetivos en movimiento con precisión, estrategia ofensiva al lanzar a los receptores, aplicando los principios de sincronización entre MC / RA.

ACTIVIDADES:

Estaciones de potencia/agilidad, Carrera en ruta, Pases en equipo/Carrera en ruta

Lección 4: Grados 6-8

Mini-Campamento: Llevar el Balón/Carrera Evasiva

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

- 1.8.18 Demuestra múltiples técnicas para crear espacios abiertos durante una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos..
- 2.8.12 Aplica el conocimiento de la aptitud física relacionada con las habilidades a diferentes tipos de actividad física..
- 3.8.4 Implementa y proporciona crítica constructiva a y de otros cuando el maestro lo solicita y lo apoya.
- 4.8.2 Describe cómo la interacción social afecta la participación individual en la actividad física.

HABILIDADES:

Carrera evasiva, llevar el balón, velocidad, agilidad, tiempo de reacción, coordinación, potencia y equilibrio.

CONTEXTO:

Usar la aceleración/desaceleración para crear y reducir espacio, el cambio de dirección para correr evasivamente, la sincronización y la comunicación efectivas para tácticas ofensivas, prescribir y mejorar el rendimiento

ACTIVIDADES:

Giro, Corrida Serpiente, Touchdown

Lección 5: Grados 6-8

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

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

- 1.8.19 Demuestra una posición defensiva lista en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos.
- 2.8.3 Demuestra conocimientos sobre la reducción de espacios abiertos con movimiento y negación en juegos de invasión.
- 3.8.3 Utiliza habilidades de comunicación para negociar estrategias y tácticas en un entorno de actividad física.
- 4.8.5 Examina los desafíos individuales y grupales a través del movimiento.

HABILIDADES:

Posicionamiento defensivo, retroceso, jalando la bandera

CONTEXTO:

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

ACTIVIDADES:

Buzz and Rip, Ángulo de Persecución (Pase), Ángulo de Persecución (Correr), Jugar Pase de Acción con Defensa

Lección 6: Grados 6-8

Pretemporada: Creación de Jugadas Ofensivas/Práctica en Equipo

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

- 1.8.18 Demuestra múltiples técnicas para crear espacios abiertos durante una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos.
- 2.8.2 Demuestra conocimiento de tácticas ofensivas para crear espacio con movimiento en juegos de invasión.
- 3.8.3 Utiliza habilidades de comunicación para negociar estrategias y tácticas en un entorno de actividad física.
- 4.8.7 Examina las oportunidades y barreras para participar en la actividad física fuera de la clase de educación física.

HABILIDADES:

Rapidez / agilidad / equilibrio / flexibilidad, 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, creación de espacio a través del movimiento, estrategia de equipo, cambio de dirección, seguimiento, toma de decisiones, comunicación

CONTEXTO:

Utilizar las habilidades previas aprendidas para crear una estrategia ofensiva en equipo, combinar rutas para crear espacio para varios jugadores, comunicarse y cooperar como grupo para resolver problemas, elaborar estrategias y dar críticas en el entorno de actividades.

ACTIVIDADES:

La Lleva de Bandera en Equipo, Creación de Libros de Jugadas Ofensivas, Práctica en Equipo

Lección 7: Grados 6-8

Pretemporada: Creación de Jugadas Defensivas/Práctica en Equipo

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

- 1.8.19 Demuestra una posición defensiva lista en una variedad de tareas de práctica y juegos reducidos.
- 2.8.3 Demuestra conocimientos sobre la reducción de espacios abiertos con movimiento y negación en juegos de invasión.
- 3.8.4 Implementa y proporciona crítica constructiva a y de otros cuando el maestro lo solicita y lo apoya.
- 3.8.10 Explica cómo la comunicación, la crítica, la cooperación y los modales se relacionan con los roles de liderazgo.

HABILIDADES:

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

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 crítica en el entorno de actividades.

ACTIVIDADES:

Rutas de Sombra, Pretemporada: Creación de Libros de Jugadas Defensivas, Práctica en Equipo

Lección 8: Grados 6-8

Día de juego: Juego 5v5

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

- 1.8.18 Demuestra múltiples técnicas para crear espacios abiertos durante una variedad de tareas de práctica y juegos en espacios reducidos (ataque).
- 1.8.19 Demuestra una posición defensiva lista en una variedad de tareas de práctica y juegos de lados pequeños.
- 2.8.1 Identifica el uso efectivo de los conceptos de movimiento dentro de múltiples entornos dinámicos.
- 3.8.8 Resuelve problemas entre compañeros de equipo y oponentes.
- 4.8.9 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, caída de 3 pasos, crear espacio a través del movimiento, estrategia / cooperación / planificación en equipo, cambio de dirección, seguimiento, toma de decisiones.

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:

Ejercicio Estrella, Juegos Pequeños 5v5

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 el 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 progresa a lanzamientos de pie. El paso de boxeador refuerza girar hacia los lados antes de lanzar para obtener más potencia de la cadera. . • Pistas de habilidad de Pisada Boxeadora: <ul style="list-style-type: none"> ▷ ligero con los pies ▷ lado al objetivo ▷ uso de las caderas en el movimiento de lanzamiento • Habilidad de lanzamiento avanzada- Caída de 3 pasos: <ul style="list-style-type: none"> ▷ Lanzador diestro—girar hacia los lados, dar un paso atrás con el pie derecho, cruzar con el pie izquierdo, dar un paso atrás con el pie izquierdo para realizar el lanzamiento ▷ Lanzador zurdo—gire hacia los lados, dé un paso atrás con el pie izquierdo, cruce con el pie derecho, retroceda el pie izquierdo y luego dé un paso con el pie derecho para realizar el lanzamiento.

(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)

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>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)

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>Consideraciones de seguridad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que la superficie de juego esté uniforme y libre de obstáculos. Utilice conos o marcadores para definir límites y guiar estudiantes en su camino.

(continuación)

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: 6-8	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40-60 minutos	Balones de fútbol, puntos de poli, conos, cubos, puntos de poli	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán definir y analizar los componentes de acondicionamiento físico relacionados con las habilidades que se utilizan para participar en las actividades de NFL FLAG En la Escuela, utilizando las palabras; agilidad, equilibrio, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.8.9, 2.8.12, 3.8.2, 4.8.2	VOCABULARIO CLAVE: comunicación, manos de diamante, manos de rastrillo, ataque, defensa, estrategia, agilidad, equilibrio, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad
	PREGUNTAS ESENCIALES: Definir los 6 componentes relacionados con las habilidades del fitness. Seleccione y analice tres componentes de acondicionamiento físico relacionados con las habilidades en los que participará durante la actividad escolar de NFL FLAG de hoy. Explica tu razonamiento.	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Papa Caliente

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

- A medida que los estudiantes ingresan al gimnasio, encontrarán un compañero asignado.
- El maestro explicará la importancia de crear espacio/reducir el espacio para el ataque y la defensa
- El maestro (con la ayuda de un estudiante) demuestra pases efectivos por encima de la cabeza, lanzamientos por debajo, técnica de recepción y señales.
- Los estudiantes encontrarán a su compañero y recogerán un balón de fútbol (un balón de fútbol por conjunto de parejas).
- Los compañeros se pararán a 5-7 yardas de distancia de su compañero y lanzarán un balón a su compañero a un nivel bajo.
- Los estudiantes lanzarán el balón de un lado a otro en intervalos de 20 segundos. Los compañeros pueden establecer metas para completar tantas capturas como puedan en el tiempo asignado.
- El maestro tomará una pausa entre intervalos para que los estudiantes se comuniquen sobre formas más efectivas de atrapar el balón e identifiquen qué componente de acondicionamiento físico relacionado con las habilidades están utilizando.
- Los estudiantes pueden aumentar la distancia entre ellos para agregar un desafío a la actividad.

ENFOQUE DE HABILIDAD: 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 muchos puntos de polietileno alrededor de los cubos a varias distancias.
- Cuando comience el juego, los estudiantes agarrarán balones de fútbol, irán a lugares de polietileno e intentarán lanzar el balón a los cubos.
- 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.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

Nombra dos componentes de la aptitud física relacionados con las habilidades en los que trabajaste en la actividad anterior. ¿Cómo lo sabes? ¿Cómo pudo contribuir positivamente al esfuerzo del equipo? Describe cómo se ve la interacción social positiva.

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.

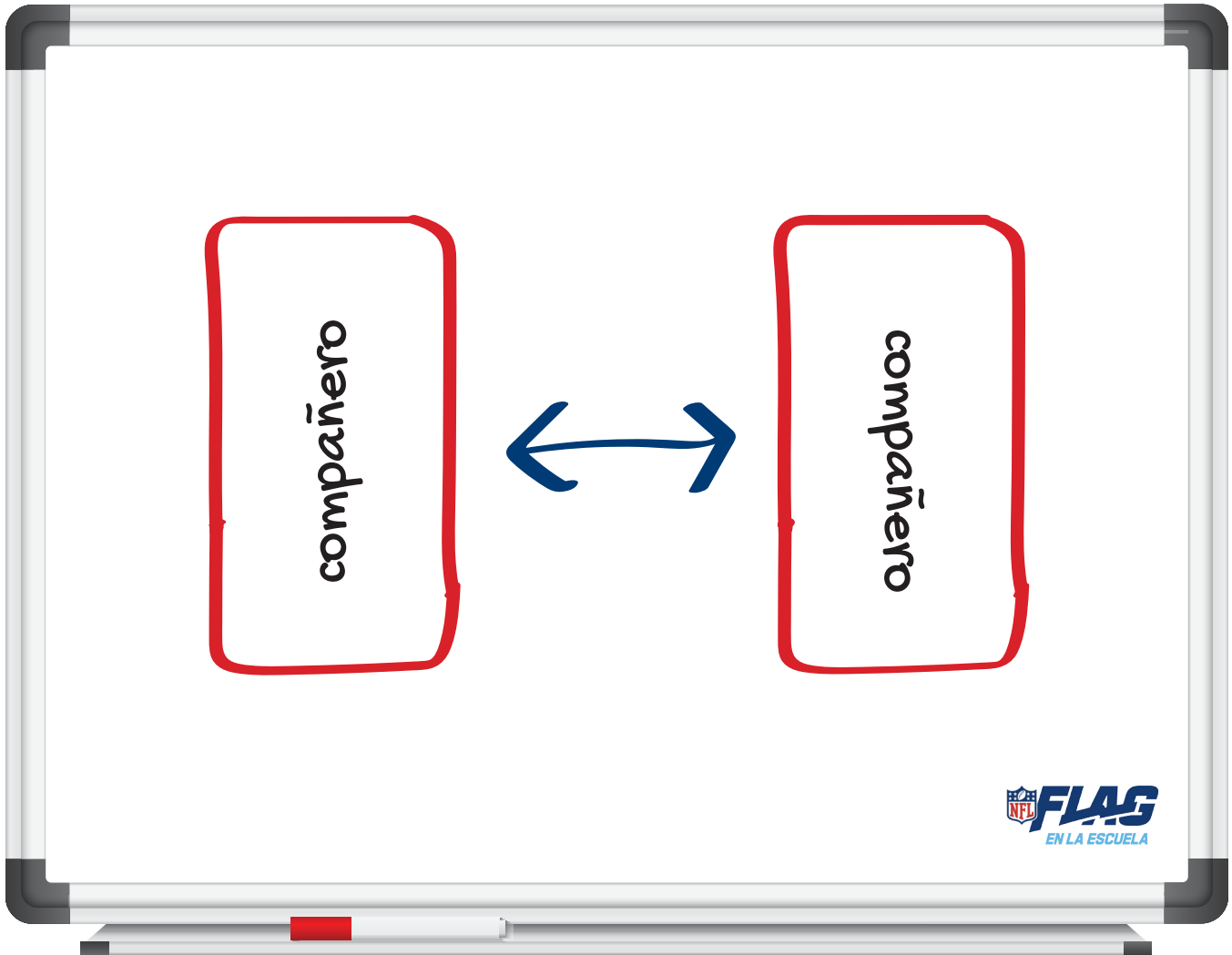
- Los estudiantes se separarán en grupos de 4. Cada equipo intentará mover el balón campo abajo hacia su zona de anotación lanzando y atrapando el balón a sus compañeros de equipo ofensivos. Cada anotación de un equipo valdrá 7 puntos.
- Explicar los diferentes puestos y habilidades necesarias dentro de cada equipo (MC, RA, RB, C, DB, LB)
- Recuerde 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 en 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.

RESUMEN:

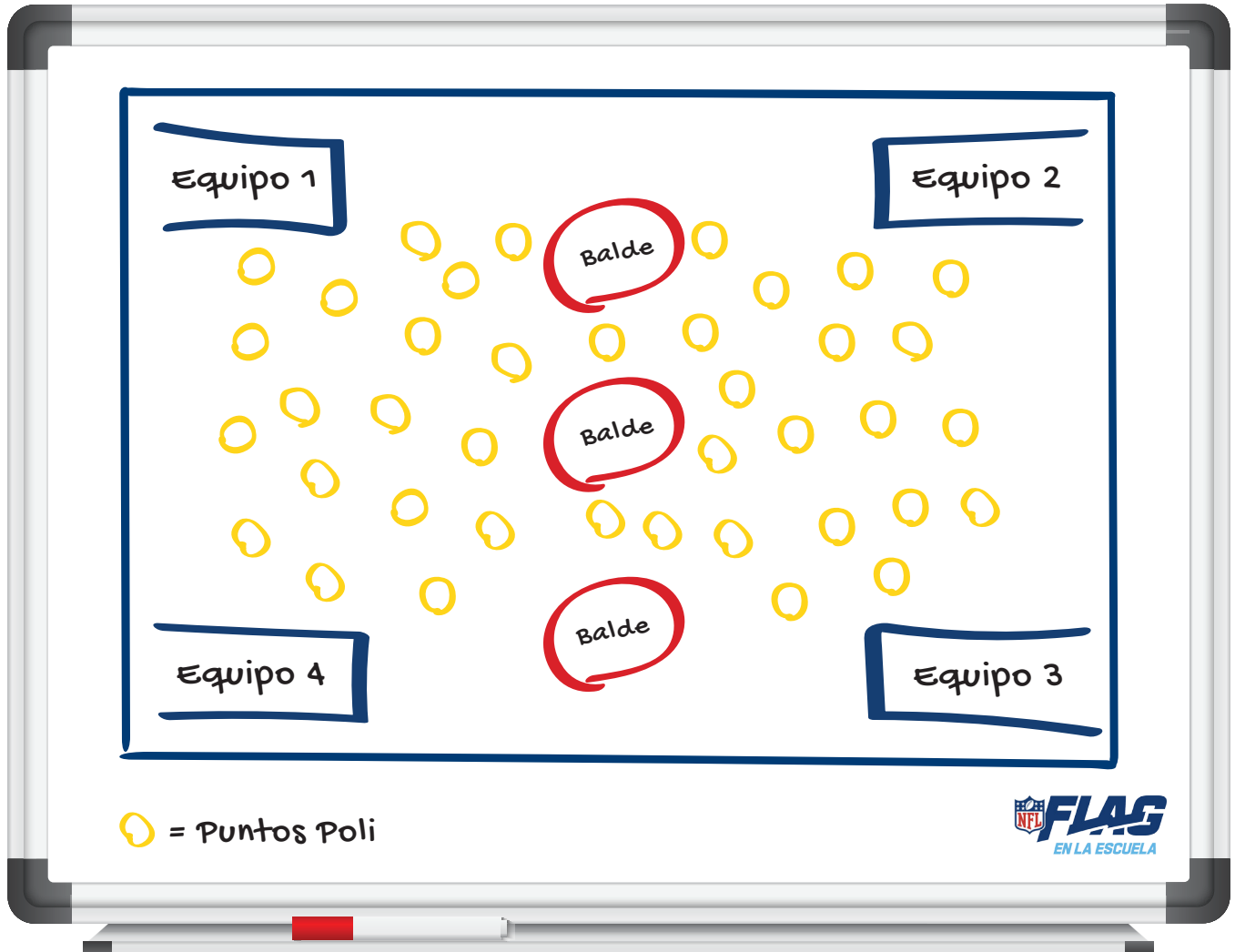
Chat en Grupos Pequeños: ¿Qué notaste sobre la comunicación e interacción de tu equipo en la actividad anterior? ¿Fue positivo? ¿Cómo lo sabes? ¿Qué es lo que a tu equipo le gustaría cambiar para que el trabajo en equipo sea más efectivo en una actividad?

Boleto de salida: Escriba: ¿En qué componentes de acondicionamiento físico relacionados con las habilidades nos enfocamos durante las actividades de NFL FLAG En la Escuela de hoy? Haz una lista de los componentes en los que crees que hemos trabajado y explica tu razonamiento. ¿Cómo se relacionan estos componentes con el desarrollo de nuestras habilidades físicas?

Lección 1: Papa Caliente



Lección 1: Pescado en un Barril



Lección 2 Mini-Campamento: Pases/Atrapadas

GRADOS: 6-8	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40-60 minutos	Cinturones de bandera, conos, balones de fútbol, cajas, cuerdas para saltar, mini-vallas, dardo, toque, Diagrama de pase profundo	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes demostrarán y describirán las señales asociadas con el lanzamiento y la recepción y reconocerán los cambios en la técnica para mejorar la distancia, la potencia y la precisión.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.8.8, 1.8.9, 2.8.18, 3.8.1	VOCABULARIO CLAVE: Línea de golpeo LOS, pase de dardo, pase de toque, pase profundo, precisión, distancia, trayectoria, seguimiento, velocidad, potencia, agilidad, velocidad
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Cuáles son las señales para un lanzamiento o atrapamiento efectivo? ¿Mientras te mueves? ¿Mientras está parado? ¿Cómo cambian estas señales para afectar la distancia, la potencia y la precisión?	

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; Escaleras Pt. 1, Saltar la cuerda, Obstáculo, Carrera de lanzadera, Arrastrar lateralmente, Escalera Pt. 2 (ver diagrama).

- A medida que los estudiantes ingresan, pídeles que encuentren su grupo pequeño 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 termine la actividad.

ENFOQUE DE HABILIDAD: Pase/Atrapar en Compañero

- Cada estudiante recibirá un compañero, un puesto de polietileno y 1 balón de fútbol por conjunto de compañeros. (Los estudiantes pueden optar por usar un balón de fútbol de espuma blanda o un balón de fútbol reglamentaria).
- 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 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 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 practicarán tres tipos de pases; dardo, tocar, profundo (ver diagrama).
- 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.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿Qué notaste sobre los cambios en tu técnica de lanzamiento en función de las diversas distancias del objetivo? ¿Cómo afectaron las distancias y el movimiento a tu precisión? Por favor, explique.

ACTIVIDAD CLAVE: **Captura Loca**

- Los estudiantes se organizarán en pequeños grupos de 5 estudiantes dentro de cada equipo.
- Cada grupo pequeño recibirá un balón de fútbol y se parará en forma de diamante, con otro estudiante en el centro del diamante (ver diagrama).
- En la señal de inicio de los maestros, los estudiantes en el centro atraparán un pase del lanzador # 1 y rápidamente lo devolverán a ese pasador.
- Luego, el estudiante en el centro girará 90 grados a su derecha para enfrentar al lanzador # 2. Atraparán un pase del lanzador #2 y se lo devuelven.
- El estudiante en el centro girará 90 grados a su derecha nuevamente para enfrentar al lanzador # 3. Atraparán un pase del lanzador #3 y lo lanzarán hacia atrás, luego girarán 90 grados a su derecha por última vez y atraparán un pase del lanzador #4.
- Después de atrapar el último pase y pasarlo de vuelta al lanzador # 4, el ciclo está completo. Un nuevo estudiante irá al centro del diamante y comenzará su turno.
- Una vez que los cuatro estudiantes hayan estado en el medio, pueden continuar rotando hasta que el maestro detenga la actividad por tiempo.

CONCLUSIÓN:

Chat de Compañeros: Encuentre un nuevo compañero para discutir las preguntas proporcionadas. Haga una lista y describa las señales efectivas para lanzar y atrapar de la lección de hoy. ¿Por qué es importante lanzar con precisión a un objetivo? Nombra los 3 tipos de pases que usamos hoy.

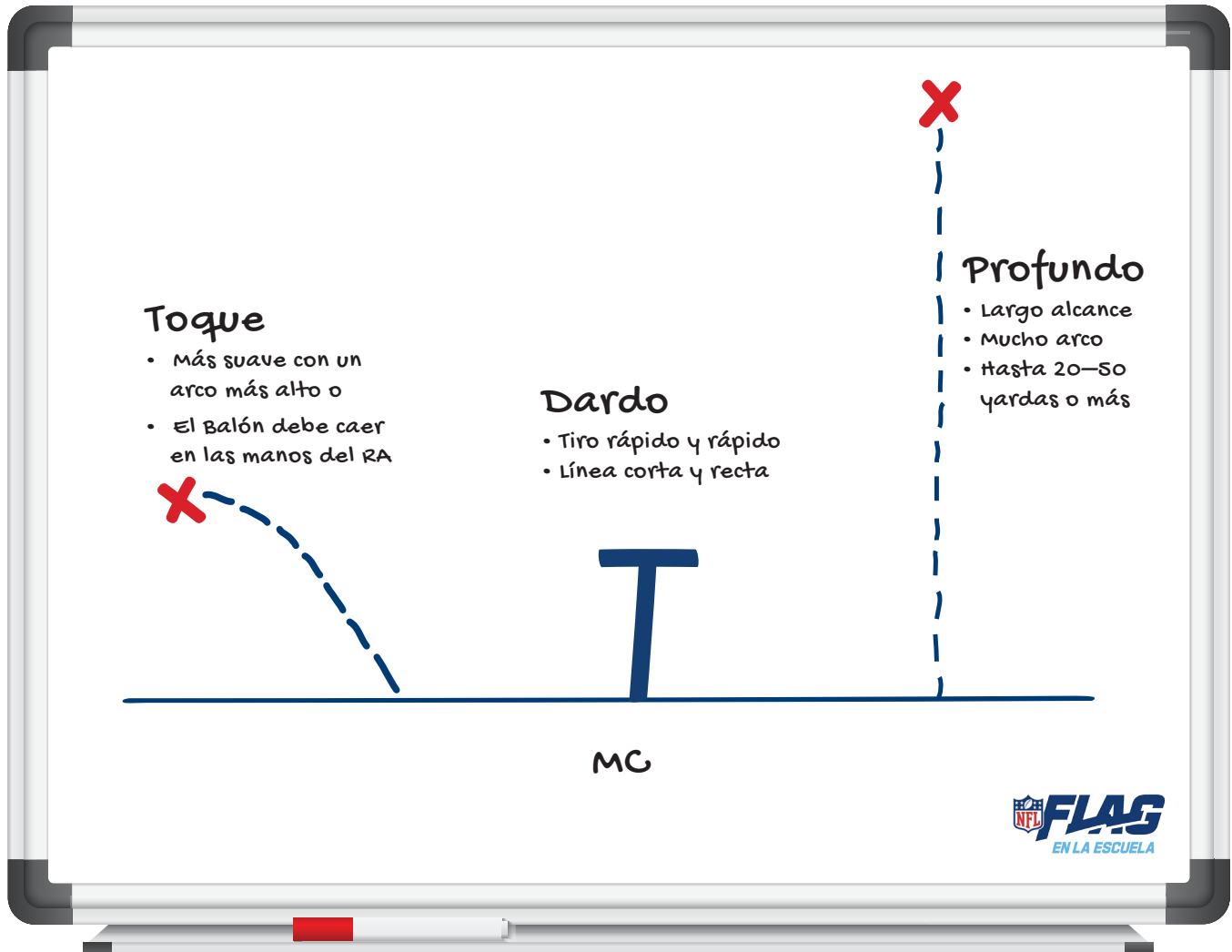
Boleto de salida: ¿Qué técnica puede usar alguien para aumentar las posibilidades de un lanzamiento preciso? ¿Cómo afecta la distancia al lanzamiento y el atrapamiento en una actividad? ¿Qué técnica para lanzar a distancias más largas puede mejorar la capacidad del receptor para atrapar el balón?

Lección 2: Estaciones de Velocidad y Agilidad

The whiteboard contains six stations, each with a title, a description, and a diagram. The stations are:

- Escalones Pt. 1**: Diagram shows two ladders. Description: Escalonado: 2 pies adentro, 2 pies fuera de cada cuadrado.
- Saltar la cuerda**: Diagram shows a speed rope with double bases. Description: Cuerda de Velocidad, Doble Base.
- Obstáculo**: Diagram shows red arches, colored circles, and orange squares. Description: Mini Vallas, Conos, Puntos de Poli, Saltos al Cajón.
- Escalones Pt. 2**: Diagram shows two ladders. Description: Salta hacia adentro y luego a ambos lados.
- Carrera de Lanzadera**: Diagram shows a path between two green dots with 'X' markers and yellow arrows. Description: Corre entre puntos de poli y recoge objetos.
- Baraja Lateral**: Diagram shows three pairs of red dots with yellow double-headed arrows. Description: Barajar lateralmente hacia adelante y hacia atrás entre 2 líneas.

Lección 2: Pases/Atrapadas en Pareja: Dardo, Toque y Pases Profundos



Toque

- Más suave con un arco más alto o
- El Balón debe caer en las manos del RA


Dardo

- Tiro rápido y rápido
- Línea corta y recta

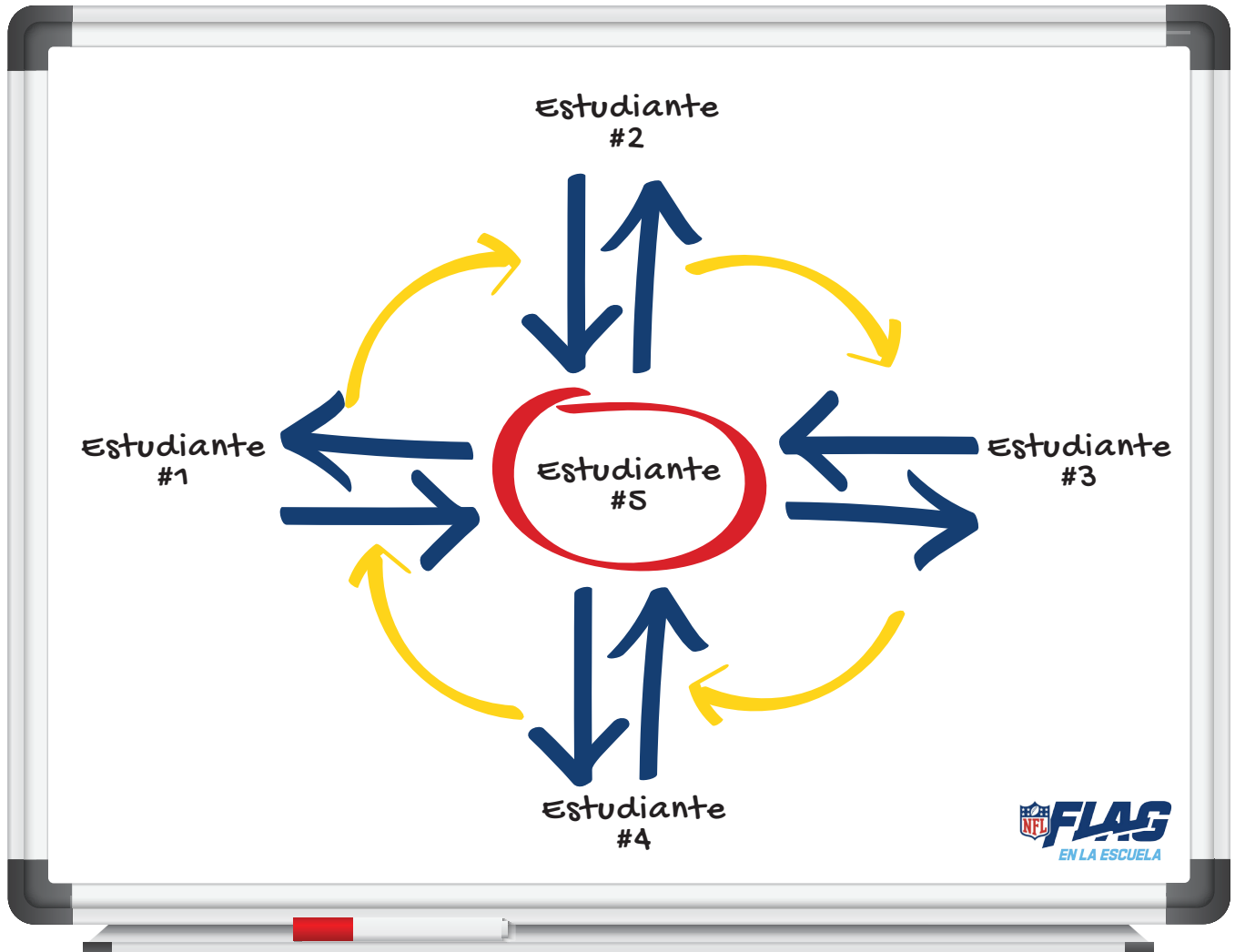
Profundo

- Largo alcance
- Mucho arco
- Hasta 20-50 yardas o más

MC



Lección 2: Atrapada Loca



Lección 3 Mini-Campamento: Carrera de Ruta

GRADOS: 6-8	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40-60 minutos	Cinturones de banderas, conos, balones de fútbol, balones de golpe, cajas, objetivos, diagramas de Carrera de Ruta	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán demostrar y justificar el uso de estrategias y tácticas ofensivas mientras usan las rutas de pase en NFL FLAG En la Escuela.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.8.8, 1.8.18, 2.8.2, 3.8.3	VOCABULARIO CLAVE: agilidad, velocidad, equilibrio, poste, bandera, arrastrar, ahora y ya, separación, sincronización, seguimiento, estrategia, táctica
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Qué es una estrategia? ¿Qué es una táctica? ¿Cuáles son algunas estrategias y tácticas efectivas que podemos usar al pasar a la ofensiva? ¿Qué factores hay que tener en cuenta a la hora de elegir una ruta de paso específica?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Estaciones de Potencia y Agilidad

Esta es una actividad que brinda la oportunidad de trabajar la potencia y la agilidad como calentamiento para las actividades de esta lección. El profesor establecerá 6 estaciones diferentes que se centran en la potencia y la agilidad: Escaleras Pt. 1, Balón de Golpe, Saltos al Cajón, Práctica de Tiro, Shuttle Run, Escaleras Pt. 2 (ver diagrama).

- A medida que los estudiantes ingresan, pídeles que encuentren su grupo pequeño preasignado de 3-4 estudiantes. Cada grupo pequeño 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 termine la actividad.

ENFOQUE DE HABILIDAD: Carrera en ruta

- Esta actividad se centra en la carrera en ruta, la técnica adecuada y el movimiento al pasar y atrapar.
- A los estudiantes se les presentarán los nuevos postes de ruta, bandera, arrastrar, ahora y vete (ver diagrama).

- 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.
- Cada estudiante se turnará para correr cada ruta sin que se lance un defensor o un pase.
- Después de que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de correr cada ruta varias veces y a ambos lados del campo, agregue un MC para lanzar un pase al RA cuando hagan la pausa en sus rutas.
- Los estudiantes correrán la ruta correcta y atraparán el balón usando la técnica de captura adecuada

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿Cuáles son algunos de los componentes de correr una “buena” ruta? ¿Cómo lo sabes? Por favor, explique su respuesta.

ACTIVIDAD CLAVE: Pases en Equipo/Carrera en ruta

Esta actividad para el desarrollo de habilidades agregará capas a la técnica y estrategia ofensiva.

- 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. Los estudiantes pueden consultar el diagrama de Ruta de Carrera para obtener apoyo.
- 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 la estrategia y las tácticas ofensivas sobre qué rutas funcionan mejor juntas y crearían el mayor espacio contra un defensor.
- 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.

CONCLUSIÓN:

Discusión en grupos pequeños: Recita las 4 rutas de paso que acabas de usar en la actividad anterior y dibújalas en el césped/suelo con tu equipo. ¿Qué rutas te parecieron las más efectivas para crear más espacio en el campo? ¿Por qué?

Ticket de salida: ¿Qué estrategia o tácticas utilizaste a la hora de elegir las rutas de pase? ¿Qué cambios harías al considerar la incorporación de la defensa? Por favor, explique sus respuestas.

Lección 3: Estaciones de Potencia y Agilidad

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

Balón de Golpe
Golpes de balón por encima de la cabeza con balón medicinal, bajo peso

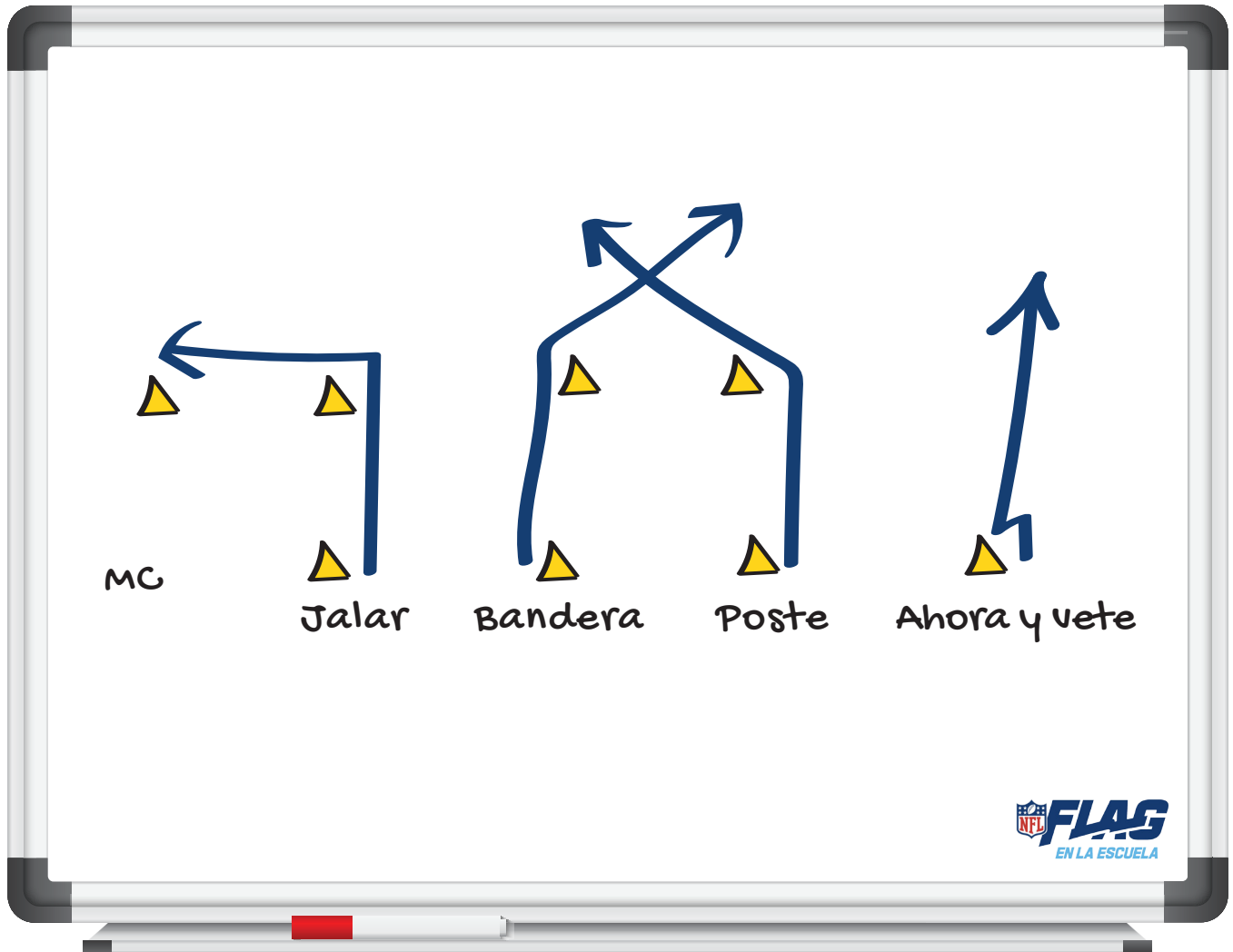
Obstáculo
Varios tamaños de caja, saltos de 2 pies y escalones de un pie

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

Carrera de lanzadera
Corre entre puntos de polietileno y recoge objetos

Tiro al blanco
Varios pesos y tamaños de bolas. Lanza a los objetivos mientras te mueves.

Lección 3: Carrera en Ruta



Lección 4 Mini Campamento: Llevar el Balón / Carrera Evasiva

GRADOS: 6-8	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40-60 minutos	Conos, balones de fútbol, cinturones de banderas	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes serán capaces de identificar un área de mejora y prescribir ejercicios para mejorar la llevada del balón / carrera evasiva, utilizando los componentes de acondicionamiento físico relacionados con la habilidad.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.8.18, 2.8.12, 3.8.4, 4.8.2	VOCABULARIO CLAVE: Evasivo, aceleración, desaceleración, puntos de contacto, sincronización, estrategia ofensiva, agilidad, equilibrio, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad
	PREGUNTAS ESENCIALES: Identifique un área de mejora para usted y un compañero, utilizando el lenguaje de las señales de habilidad de Llevar el Balón/Carrera Evasiva. ¿Con qué componente de aptitud física relacionado con las habilidades se relacionan las recomendaciones? Explica tu razonamiento.	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Giro

- 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 (ver diagrama).
- Pida a los alumnos que vean cuántos pueden completar en 30 segundos. Descansa y repite según lo permita el tiempo.
- El profesor observará la correcta colocación de las manos y la forma de recepción y demostrará cómo es la crítica efectiva (brillo y crecimiento).

DESARROLLO DE HABILIDADES: Carrera Serpiente

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

- Analice las señales de habilidad para llevar el balón antes de comenzar la actividad (consulte las 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) de los demás para recopilar ideas para la crítica de sus compañeros (brillar y crecer).
- Para agregar un desafío a la actividad, los estudiantes pueden aumentar el espacio entre los conos, de modo que el corredor 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:

Con un compañero de su equipo, proporcione comentarios a sus compañeros (un brillo y un crecimiento) en función de su rendimiento en la actividad Carrera Serpiente. ¿Qué componente relacionado con las habilidades de la aptitud física se relaciona con su crítica? Explique su elección.

ACTIVIDAD CLAVE: Touchdown

El touchdown se juega en un entorno de juego pequeño (4 vs. 4) en esta lección. El juego enseña a los estudiantes cómo esquivar, huir y perseguir mientras intentan anotar un touchdown (ataque) y defender la línea de gol / zona de anotación (defensa).

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

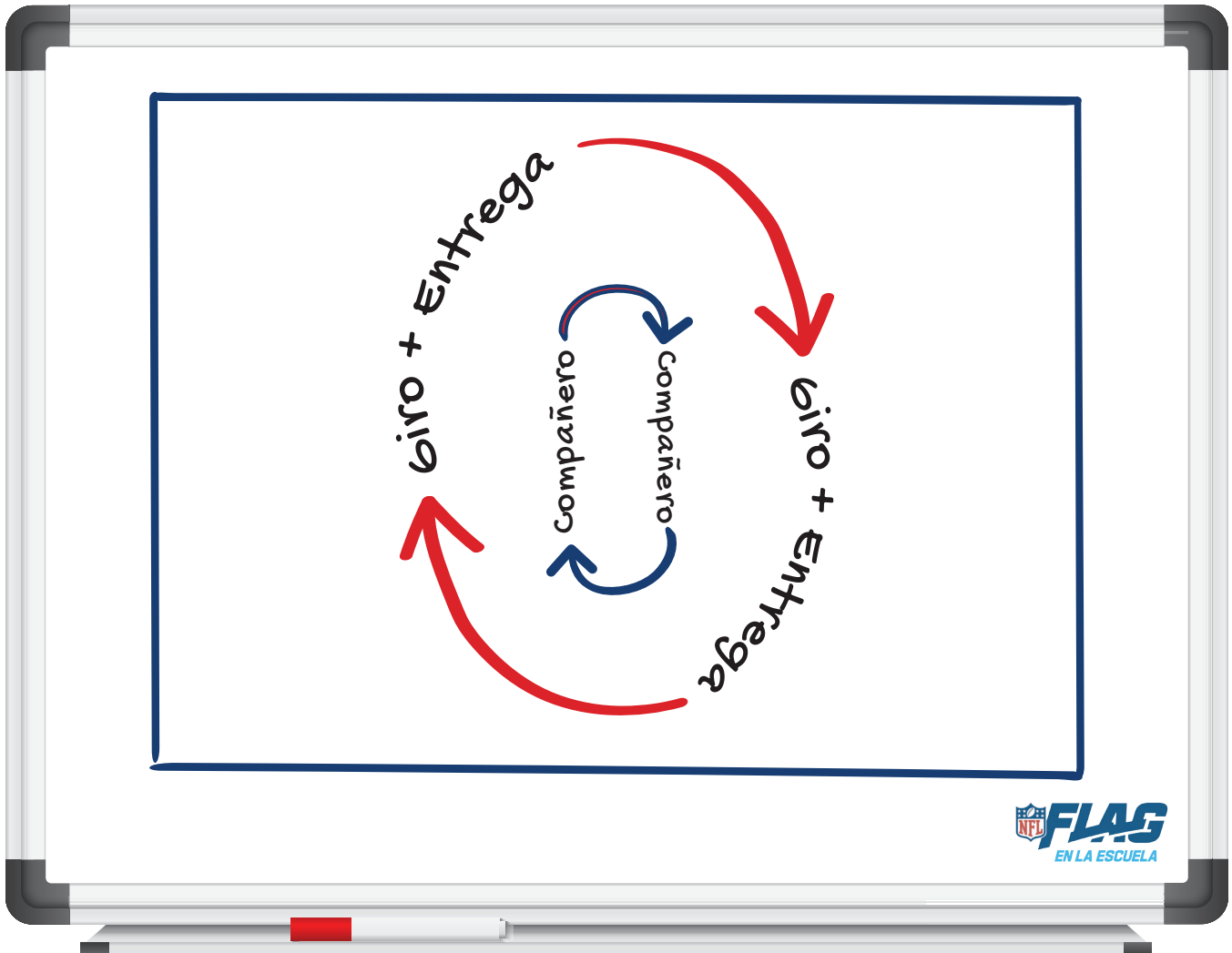
CONCLUSIÓN:

Discusión en equipo: ¿Por qué fue importante la interacción social y la buena comunicación en la actividad anterior "Touchdown"? Identifique 3 componentes de la aptitud física relacionados con las habilidades utilizados en la actividad "Touchdown". ¿Cómo podría alguien mejorar su desempeño en los componentes relacionados con las habilidades identificados?

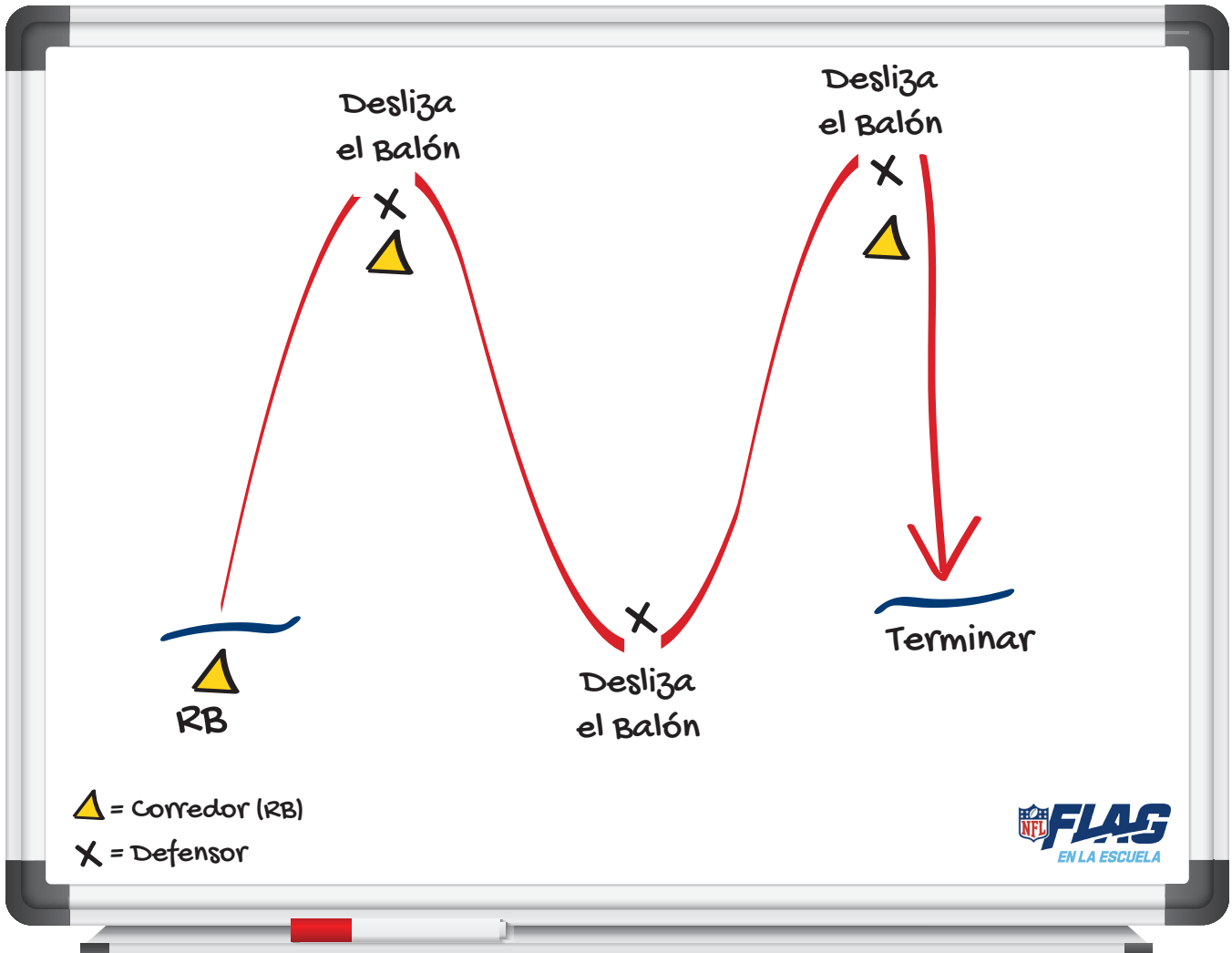
Boleto de salida: desempeño en los componentes relacionados con las habilidades identificados?

Boleto de salida: Anote dos "crecimientos" o áreas de mejora que reconoció sobre su propio desempeño hoy. ¿Qué componentes relacionados con las habilidades se relacionan con ellos? Justifica tus elecciones. Prescriba 4 ejercicios que podría realizar fuera de clase que mejoren los componentes relacionados con las habilidades identificados.

Lección 4: Giro



Lección 4: Carrera Serpiente



Lección 5 Mini-Campamento: Persecución Defensiva/Jalando la Bandera

GRADOS: 6-8	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 y justificar el uso de estrategias y tácticas defensivas mientras participan en las actividades de NFL FLAG En la Escuela.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.8.19, 2.8.3, 3.8.3, 4.8.5	VOCABULARIO CLAVE: persecución, seguimiento, ángulo, aceleración, desaceleración, defensa, estrategia
	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 un ángulo defensivo concreto?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Zumbido y Desgarro

Esta actividad prepara a los estudiantes para el posicionamiento defensivo y la estrategia.

- 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 evasivas para tratar de superar al jugador defensivo.
- Los jugadores defensivos intentarán jalar la bandera del portador del balón.
- Espere 30 segundos para que ocurra esta acción, luego reinicie la música y repita.

ENFOQUE DE HABILIDADES: 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).

- 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 atrapará 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 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.

Ángulo de persecución (correr)

- Para la segunda parte de esta actividad, las posiciones serán MC, RB y LB (ver diagrama).
- 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 los 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:

Describa las posiciones defensivas y sus roles. ¿Por qué es importante tomar "buenos" ángulos cuando se persigue a un portador de balón? ¿Qué estrategias defensivas se discutieron con su grupo pequeño?

ACTIVIDAD CLAVE: Jugada Pase de Acción con Defensa

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

- Los estudiantes trabajarán en grupos de 3 y practicarán la ejecución de habilidades de acción de juego con un MC, RB, RA (ver diagrama).
- Los estudiantes trabajarán en "vender la entrega falsa" durante esta actividad.
- Demuestre algunos ejemplos sencillos con toda la clase antes de permitir que los alumnos trabajen en grupos.
- El profesor proporciona crítica sobre la técnica y la estrategia mientras observa a los estudiantes en actividad.
- El maestro puede optar por dirigir esta actividad llamando a una jugada establecida para que todos los grupos la ejecuten o permitir que cada grupo trabaje en una serie de jugadas.
- Ejecute las obras varias veces para que todos los estudiantes puedan rotar para participar en todos los roles.

Siguiente fase: Agregue 2 defensores a cada grupo pequeño, lo que hace un total de 5 participantes.

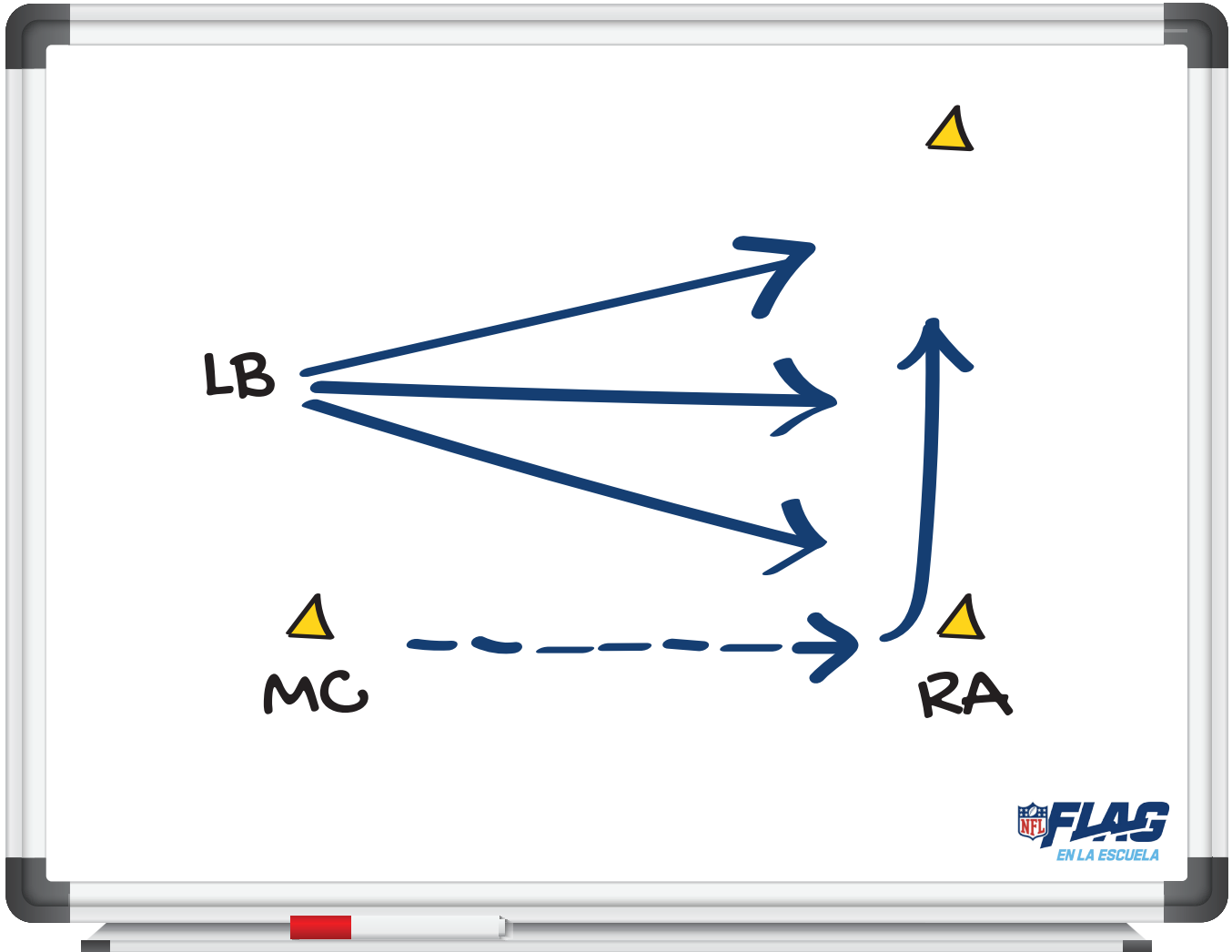
- El MC, RA y RB decidirán en silencio si usar una acción de jugada, una jugada de carrera o una jugada de lanzamiento.
- Los defensores (LB, DB) tendrán que proteger al RB o al RA.
- Los estudiantes se alinearán en la línea de salida y el mariscal de campo llamará a la cadencia de “Set Hut” para tomar el balón.
- Los defensores retrocederán en el centro y escanearán el campo y usarán una técnica de ángulo defensivo para encontrarse y tirar de la bandera del jugador ofensivo con el balón.
- La ofensiva está tratando de correr o anotar a través de la línea de gol percibida.
- Una vez finalizada la jugada, todos los jugadores rotarán de posición y comenzarán de nuevo.

CONCLUSIÓN:

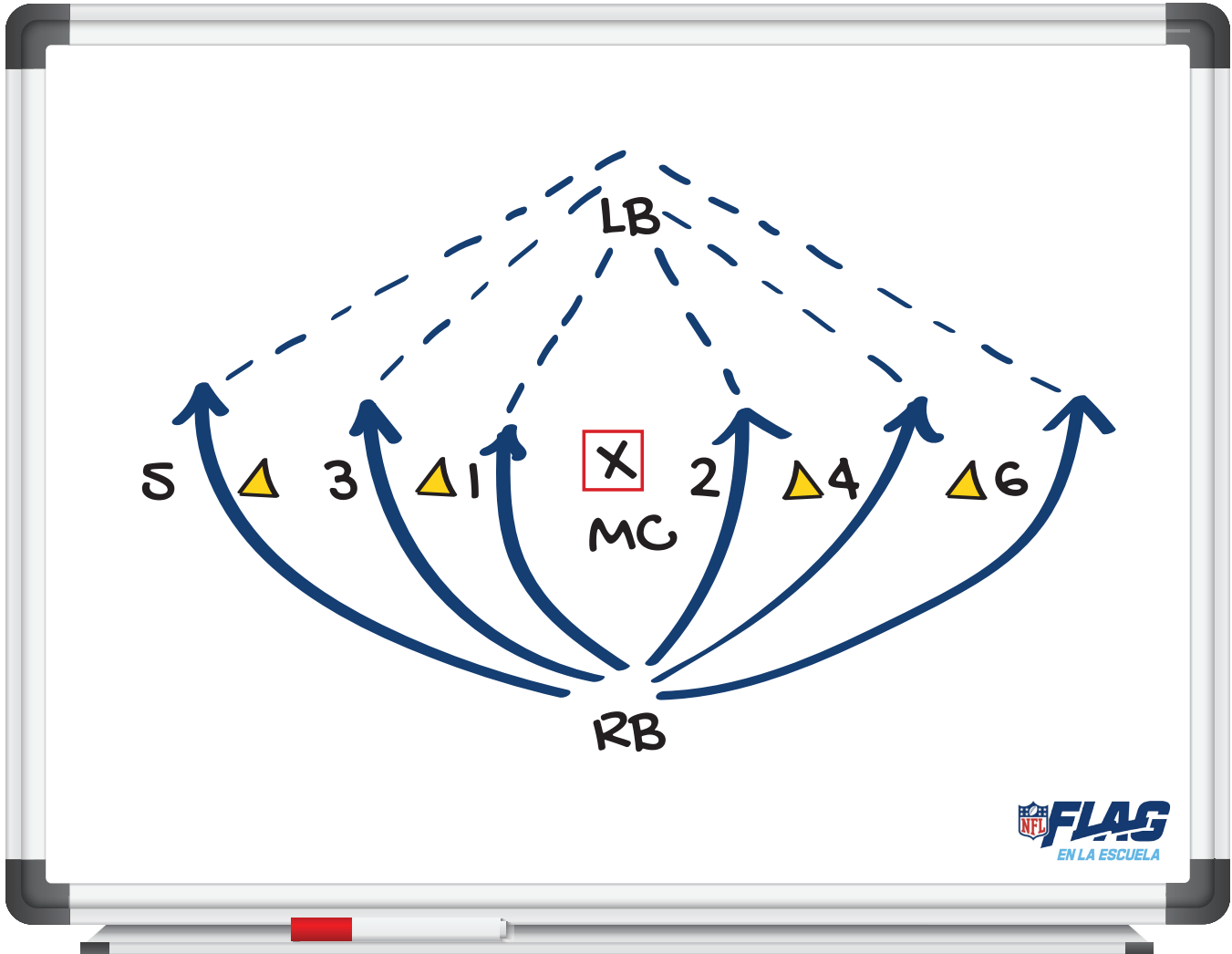
Participación de toda la clase: ¿Qué tácticas encontró que son las más efectivas al participar en la defensa para una jugada de carrera? ¿A qué desafíos se enfrentó su equipo? ¿Qué estrategias utilizaron para superar las barreras? Elija a varios estudiantes voluntarios para que respondan a todo el grupo.

Boleto de salida: Describa en detalle qué es un ángulo defensivo efectivo. ¿Qué estrategia o táctica utilizaste cuando te involucraste en la defensa para una jugada de pase? ¿Cómo sabes que fue efectivo? Por favor, explique sus respuestas.

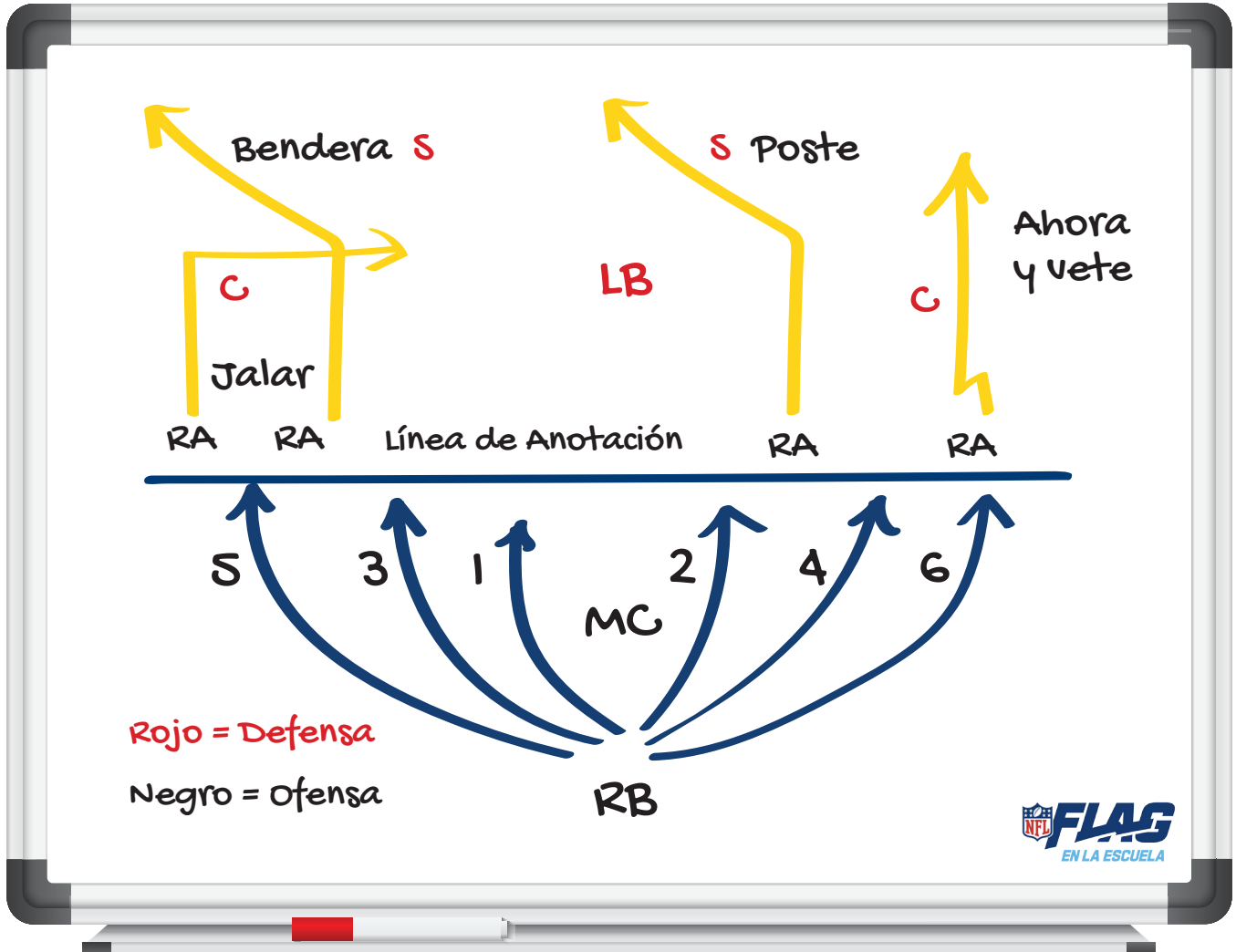
Lección 5: Ángulo de Persecución (Pase)



Lección 5: Ángulo de Persecución (Correr)



Lección 5: Jugada el Pase de Acción con Defensa



Lección 6

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

GRADOS: 6-8	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40-60 minutos	Conos, balones de fútbol, cinturones de banderas, lápiz, Organizadores de Creación de Libros de Jugadas (apéndice), diagramas de Manuales de Jugadas Ofensivas y Prácticas de Equipo	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán describir y demostrar habilidades de comunicación efectivas para discutir y negociar estrategias y tácticas con sus compañeros en un juego de simulación en las actividades de NFL FLAG En la Escuela	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.8.18, 2.8.2, 3.8.3, 4.8.7	VOCABULARIO CLAVE: estrategia, conciencia espacial, zonas, dinámico, Mariscal de Campo, Receptor Abierto, Centro, Corredor, comunicación
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Cuáles son algunos ejemplos de habilidades de comunicación efectivas? ¿Cómo se puede utilizar la comunicación para mejorar el rendimiento del equipo?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: La Lleva de Bandera en Equipo

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

- Los estudiantes entrarán al gimnasio y encontrarán a su compañero asignado. Los estudiantes usarán cinturones de bandera de acuerdo con el color del equipo.
- Revise las señales de habilidad para jalar la bandera con los estudiantes. Todo el mundo es considerado “eso” en esta actividad.
- El maestro tendrá que revisar las señales de seguridad para la conciencia espacial en esta actividad.
- A la señal del maestro para comenzar, los estudiantes intentarán jalar las banderas del otro equipo.
- Si solo se tira una bandera, el estudiante cuya bandera fue retirada puede continuar participando en la actividad.
- El estudiante que ha sacado la bandera, debe tomar la bandera y correr de regreso a la “base de operaciones” de su equipo y colocar la bandera en el aro de hula.
- Cuando a un estudiante se le han retirado ambas banderas, saldrá del juego y hará 15 ejercicios anotados por el maestro. Ejemplos; Saltos de Tijera, Escaladores de Montaña, Rodillas Altas.
- Una vez que un estudiante ha terminado con sus ejercicios, puede regresar a la actividad y ayudar a su equipo quitando las banderas restantes del otro equipo y llevándolas a su “base de operaciones”.
- El juego continuará durante 2 minutos, luego el maestro señalará una parada. Los estudiantes reflexionarán sobre la técnica de jalar la bandera y las mejores maneras de evitar que la jalen.
- Vuelve a jugar hasta que el tiempo lo permita.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿Cómo utilizaron usted y sus compañeros de equipo la comunicación al hablar de la estrategia de ataque y defensa en la última actividad?

PRETEMPORADA: Libro de Jugadas Ofensivas y Práctica en Equipo

Creación de Libros de Jugadas Ofensivas

- Los estudiantes permanecerán en grupos pequeños de 5 estudiantes.
- 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. Los estudiantes pueden consultar los diagramas del Libro de Jugadas Ofensivas para obtener apoyo.
- Las 4 jugadas deben consistir en jugadas de pase y carrera y deben contener alineación y responsabilidades para todos los miembros del equipo de 5 personas durante cada jugada.
- Los estudiantes usarán habilidades de comunicación efectivas para cooperar y encontrar soluciones ofensivas para el libro de jugadas.
- 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/RB involucrados en la jugada.
- Las diferentes jugadas deben contener diferentes objetivos para tener en cuenta el down y la distancia necesaria
- Hablar sobre las zonas de "no correr"
- El profesor supervisará la creación del libro de jugadas y sugerirá modificaciones.
- Recuerde a los estudiantes la importancia del espacio y el tiempo al ejecutar jugadas ofensivas.

Práctica del Equipo Ofensivo

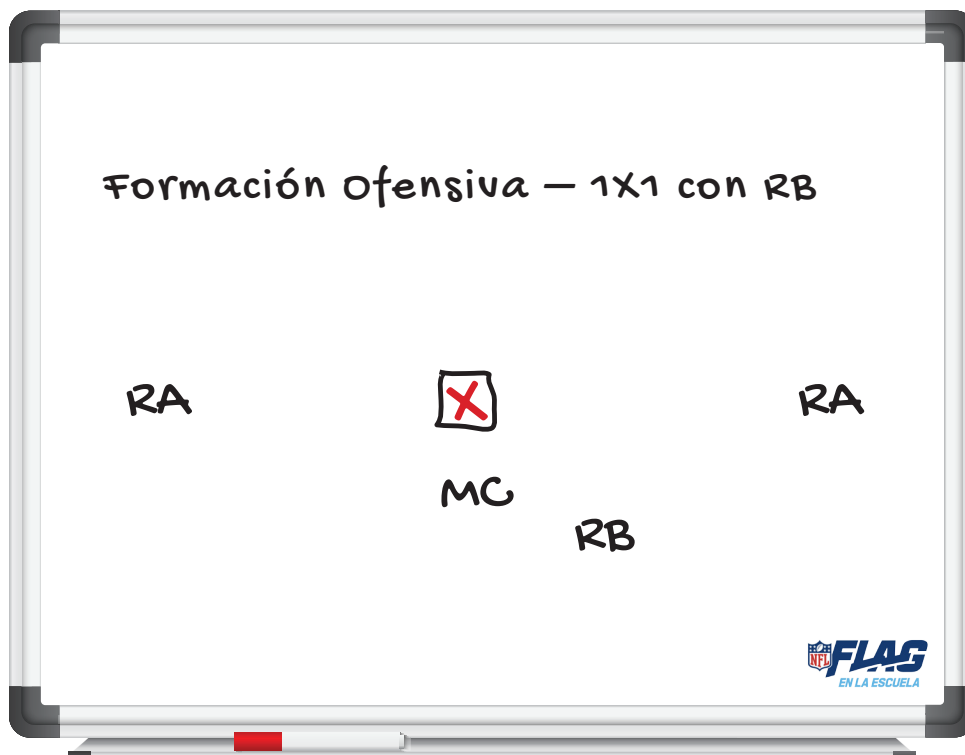
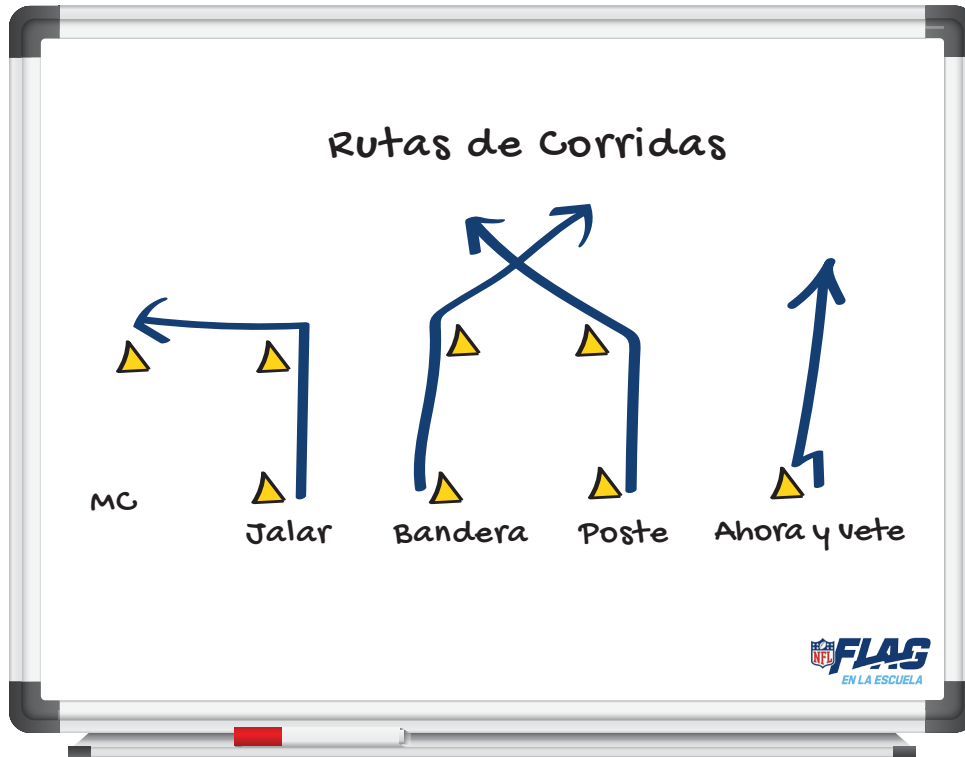
- Los estudiantes tomarán un balón de fútbol y comenzarán a practicar las jugadas que han creado en su libro de jugadas ofensivas sin una defensa presente.
- Los estudiantes deben concentrarse en la alineación adecuada, el espaciamiento, la ruta correcta y el cronometraje.
- Los estudiantes deben trabajar en sus habilidades de comunicación y trabajo en equipo mientras ejecutan obras de teatro.

CONCLUSIÓN:

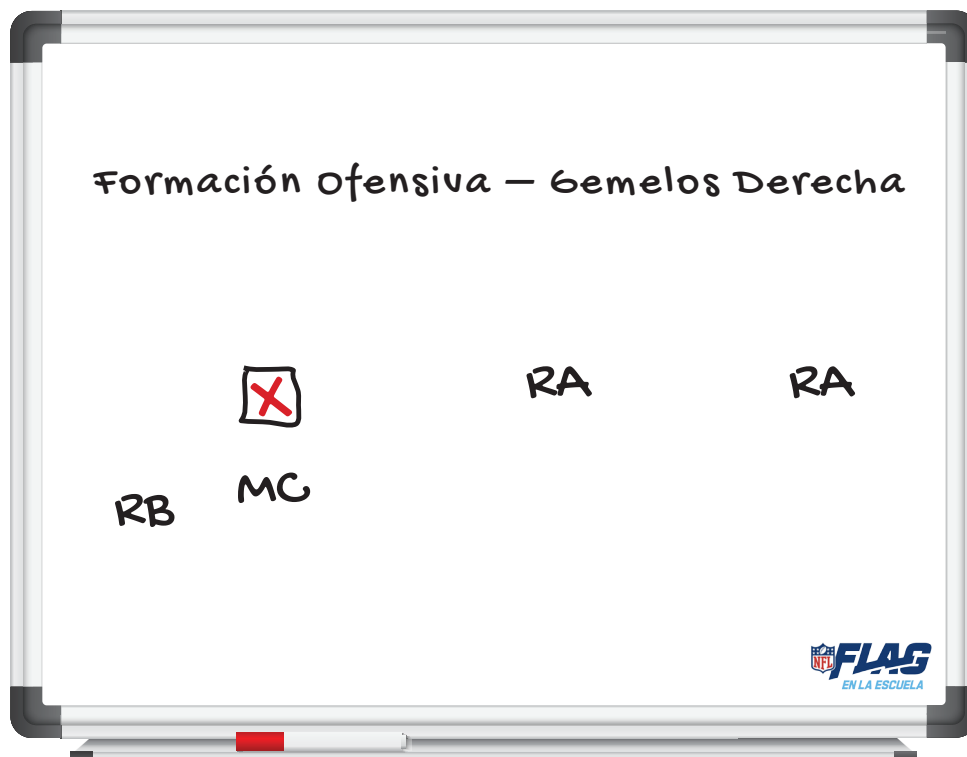
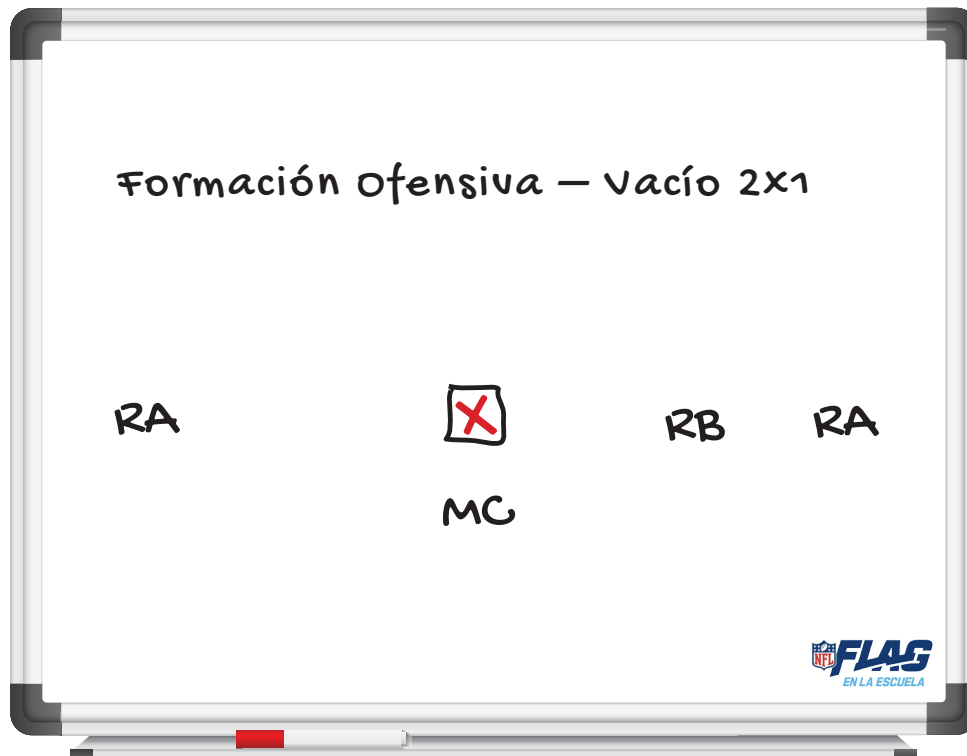
Discusión en grupos pequeños: ¿Cómo decidió su equipo elegir jugadas ofensivas para usar en la práctica? ¿Qué técnicas de comunicación funcionaron? ¿Dónde se pueden realizar actividades de Flag Football fuera de la escuela?

Boleto de salida: Cada grupo pequeño escribirá 3 formas en que utilizaron habilidades de comunicación efectivas mientras participaban en el trabajo en equipo de las actividades de hoy.

Lección 6: Libros de Jugadas Ofensivas y Práctica en Equipo



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



Lección 7

Pretemporada: Diseño de Jugadas Defensivas/Práctica del Equipo Defensivo

GRADOS: 6-8	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40-60 minutos	Balones de fútbol, cinturones de banderas, conos, Organizadores de Creación de Libros de Jugadas (apéndice), diagramas de Jugadas Defensivas y prácticas de equipo, lápiz	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán proporcionar comentarios constructivos a los demás e identificar cualidades de liderazgo que mejoren las actividades de NFL FLAG En la Escuela.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.8.19, 2.8.3, 3.8.4, 3.8.10	VOCABULARIO CLAVE: estrategia, alineación, cobertura, retroceso, persecución, apoyador, back defensivo, safety, esquinero, crítica entre pares, liderazgo, integridad, comunicación, empatía
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Cuáles son algunas cualidades de liderazgo que podrían usarse en un juego de NFL FLAG En la Escuela que mejorarían el rendimiento del equipo? ¿Cuáles son los mejores métodos para proporcionar a alguien comentarios constructivos? ¿Cómo lo sabes?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Rutas de Sombra

- Divida a los estudiantes en grupos de 3.
- Los grupos de estudiantes recibirán un balón de fútbol y se mudarán a su propio espacio (ver diagrama).
- Un estudiante es el MC, otro es el RA y un estudiante estará a la defensiva (DB).
- El MC y el RA se reunirán y decidirán qué ruta de pase correr.
- En la línea de golpeo, el MC dará la cadencia y correrá la jugada para completar un pase.
- La defensa (DB) intentará defender y desviar el pase.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿Qué significa integridad? ¿Cómo podría uno mostrar integridad al participar en las actividades de NFL FLAG En la Escuela?

PRETEMPORADA: Libro de Jugadas Defensivas y Práctica en Equipo

Creación de un Libro de Jugadas Defensivas

- Cada pequeño equipo de 5 trabajará en conjunto usando papel y lápiz para crear y diagramar estrategias defensivas para que su equipo las use en un entorno de juego. Los estudiantes deben consultar los diagramas del libro de jugadas defensivas para obtener apoyo.
- Los equipos trabajarán juntos para crear un libro de jugadas defensivas en el que el enfoque sea alinearse adecuadamente con todas las formaciones ofensivas y comunicar las responsabilidades defensivas de cada jugador del equipo defensivo.
- Todas las defensas jugarán una defensa “hombre a hombre” durante este período de grado.
- Los estudiantes deberán demostrar una comprensión de quién está protegiendo a cada jugador ofensivo, quién está bombardeando al MC (si es necesario) y qué jugador no tiene un jugador ofensivo para defender (si es necesario)
- 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.
- Recuerda que hay zonas de “no carrera” donde el equipo atacante debe pasar el balón.

Práctica del Equipo Defensivo

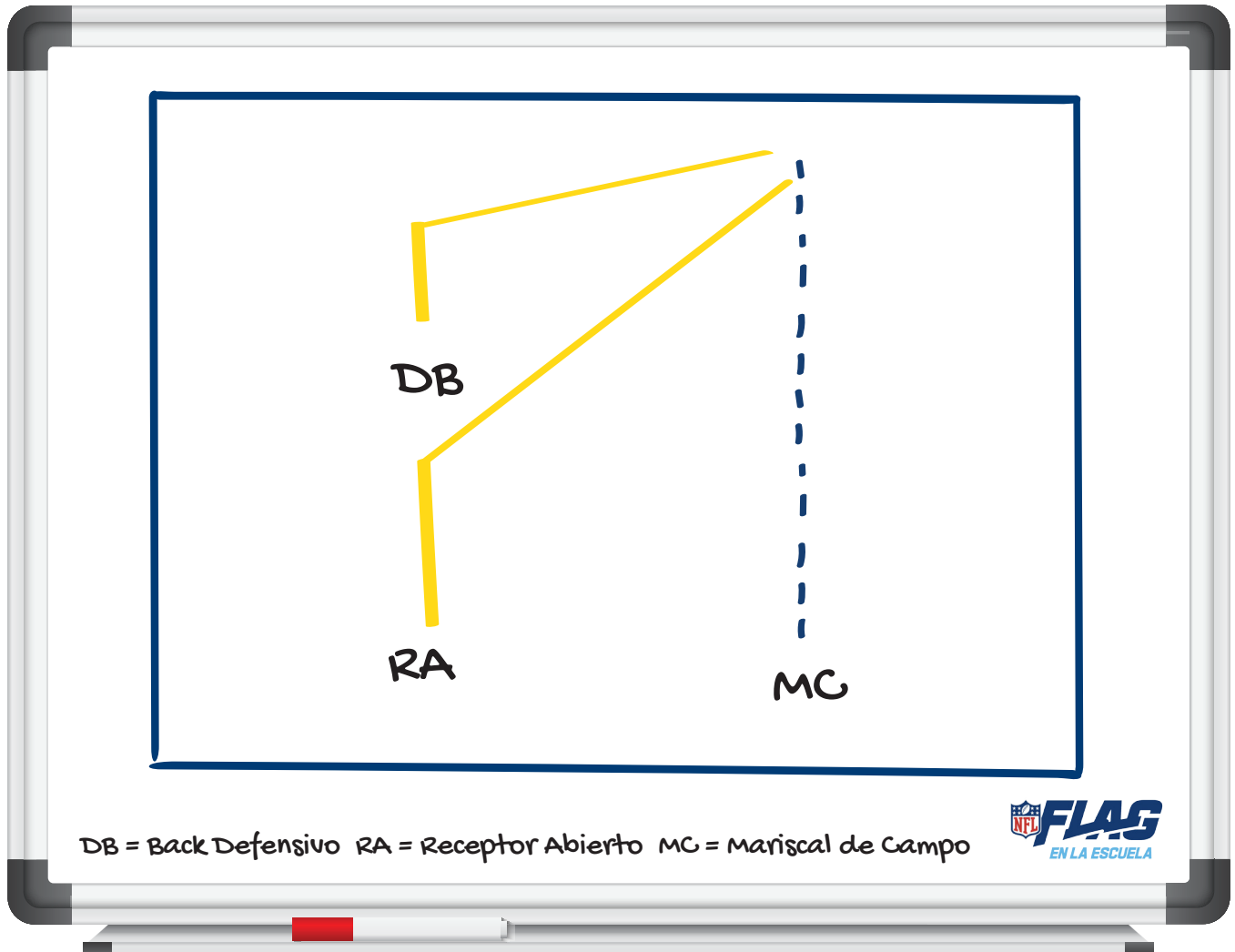
- Los estudiantes tomarán un balón de fútbol y comenzarán a practicar las estrategias defensivas que han creado en su libro de jugadas.
- Los estudiantes deben concentrarse en la alineación adecuada, el espaciamiento, la ruta correcta y el cronometraje.
- El grupo pequeño puede jugar un pequeño formato de 3 contra 2 con la ofensiva usando 3 jugadores, MC, RB, RA y la defensa usando LB y DB. No se requiere defensa para alinearse con el MC en esta actividad.
- Los estudiantes pueden ejecutar varias jugadas ofensivas para probar el posicionamiento y la estrategia defensiva.
- Haz que todos los jugadores roten a varios roles en ataque y defensa.
- Los estudiantes deben trabajar en sus habilidades de comunicación y trabajo en equipo mientras ejecutan obras de teatro.
- Cerca del final de la lección, los estudiantes deben tomarse el tiempo para proporcionar comentarios efectivos entre sí y proponer 2 áreas de mejora para que su equipo se concentre en el futuro.
- El profesor supervisará la creación del libro de jugadas defensivas y ayudará a los equipos con la estrategia y las modificaciones.

CONCLUSIÓN:

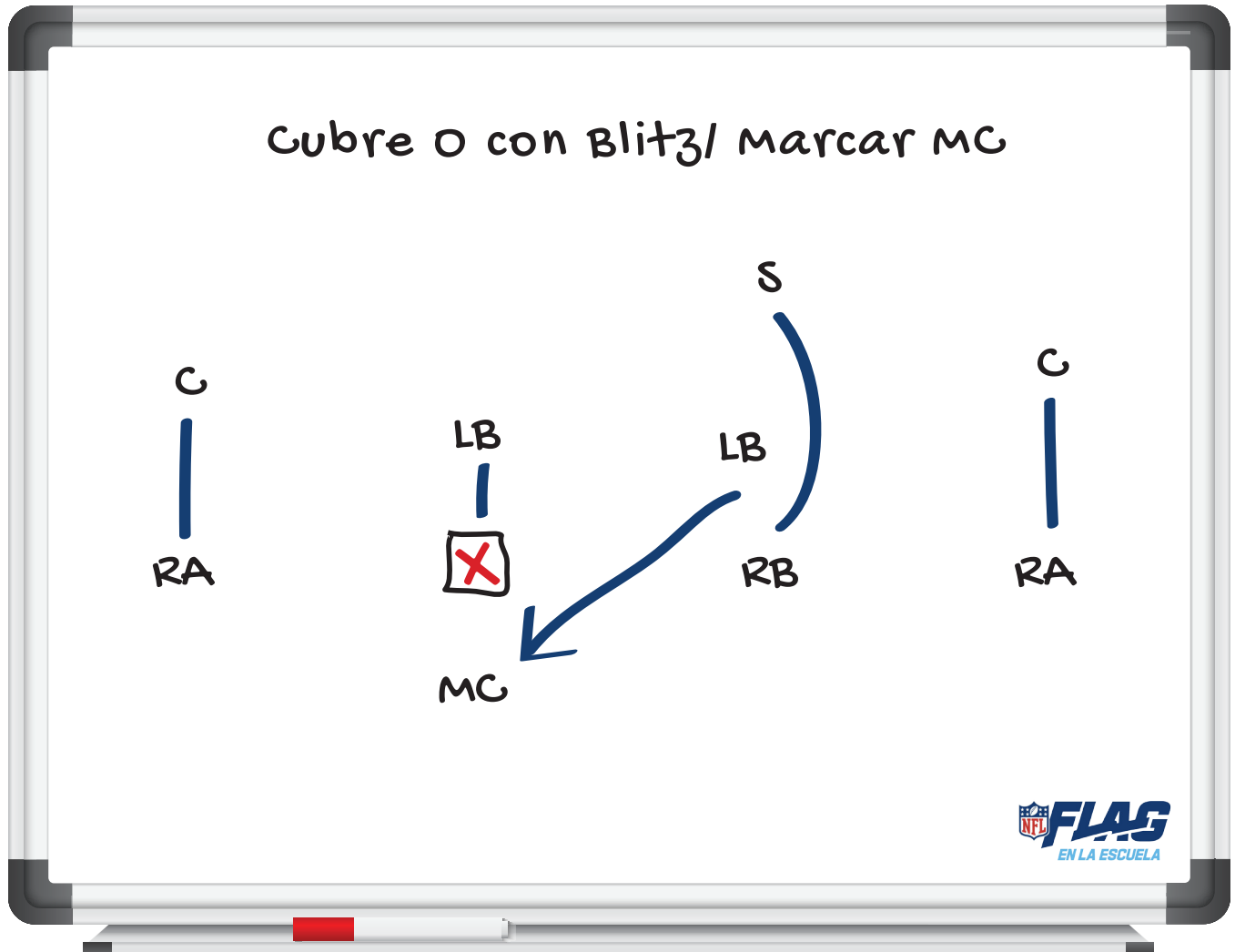
Discusión en equipo: ¿Qué cualidades de liderazgo notaron después de participar en las actividades de NFL FLAG En la Escuela hoy? ¿Qué significa empatía y cómo se muestra empatía?

Ticket de salida: ¿Cuáles fueron algunos ejemplos de comentarios constructivos que notó al participar con su equipo en las actividades de hoy? ¿Cómo se ve la crítica ineficaz? ¿Cómo puedes mejorar tus comentarios a los demás para la próxima vez?

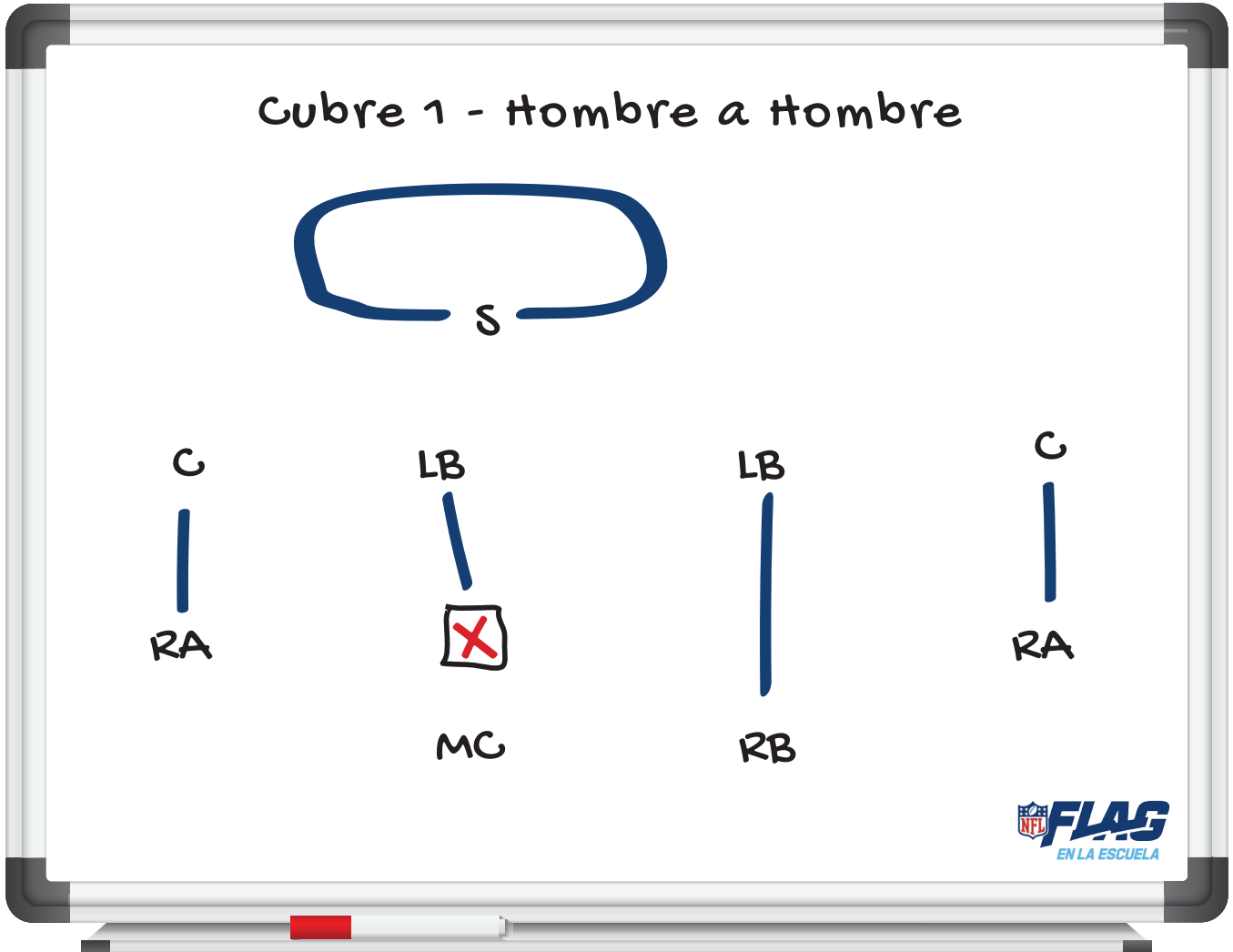
Lección 7: Rutas de Sombra



Lección 7: Libro de Jugadas Defensivas y Práctica en Equipo – Cobertura O



Lección 7: Libro de Jugadas Defensivas y Práctica en Equipo - Cubre 1



Lección 8 Día de Juego: Juego 5v5

GRADOS: 6-8	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 reflexionar sobre experiencias de movimiento significativas mientras participan en el juego de NFL FLAG En la Escuela.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.8.18, 1.8.19, 2.8.1, 3.8.8, 4.8.9	VOCABULARIO CLAVE: deportividad, colaboración, trabajo en equipo, sentido y reflexión
	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: Ejercicio Estrella

- Configure varias canchas de simulacros de estrella con grupos pequeños para que varios estudiantes puedan participar sin mucho tiempo de espera (consulte el diagrama).
- 1 estudiante comenzará en el centro de la configuración del cono.
- El estudiante correrá hacia adelante hasta el cono más adelante.
- Cuando lleguen al cono, retroceda hasta el punto de inicio en el centro.
- Gira 45 grados a la derecha y corre hasta el siguiente cono.
- Retrocede hasta el centro.
- Repita este patrón hasta que el estudiante haya corrido hacia todos los conos y haya retrocedido hasta el centro.
- Cuando el estudiante #1 haya completado la actividad, un segundo estudiante entrará al centro y comenzará.
- Para grupos avanzados, el estudiante #2 puede comenzar una vez que el estudiante #1 haya alcanzado el cono #2.
- La actividad termina cuando todos los estudiantes han tenido la oportunidad de participar en la actividad Ejercicio Estrella o durante el tiempo total asignado.

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: Juegos pequeños 5v5

Los estudiantes se reunirán con sus equipos para participar en juegos de fútbol de bandera 5v5 contra otros equipos de la clase. Todos los juegos seguirán las reglas de la NFL FLAG En la Escuela y el formato de juego. Los equipos usarán sus libros de jugadas ofensivas y defensivas durante los juegos con fines estratégicos. Después de cada juego, los equipos se reunirán e informarán sobre el juego para hacer ajustes antes de jugar contra un nuevo oponente.

Señales Educativas

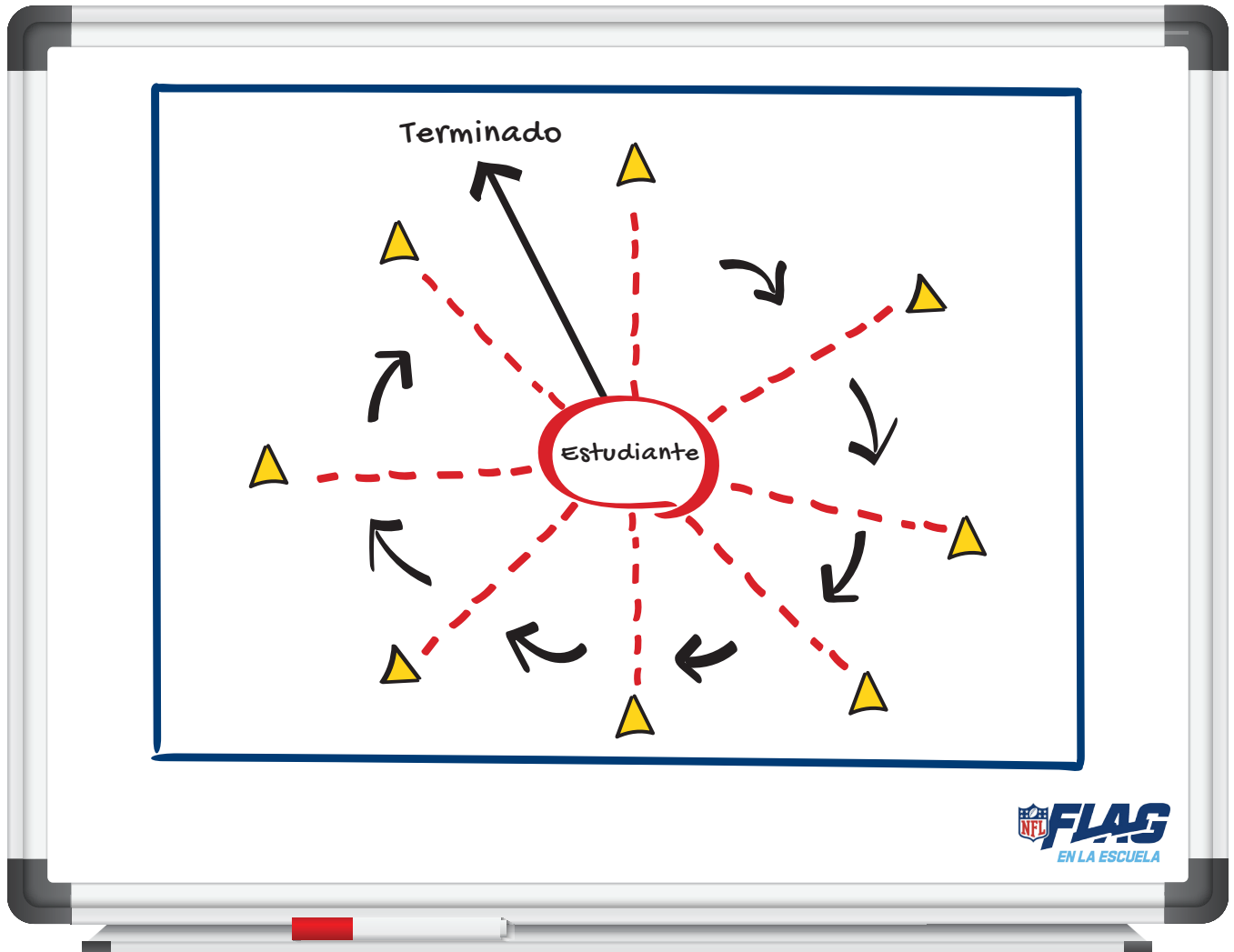
- Revisa las reglas y procedimientos de NFL FLAG.
- Revisa la duración y el horario del juego.
- Recuérdeles a los estudiantes sus roles y libros de jugadas que fueron creados para el juego.
- Recuérdeles a los estudiantes las expectativas de deportividad, resolución de problemas y manejo de sus propios juegos como jugadores y oficiales.

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 Estrella



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.

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

Lección 1: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿En qué componentes de acondicionamiento físico relacionados con las habilidades nos enfocamos durante las actividades de NFL FLAG En la Escuela de hoy? Haga una lista de los componentes en los que cree que hemos trabajado y explique las razones de su elección.

¿Cómo se relacionan estos componentes con el desarrollo de tus habilidades físicas?



Lección 2: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Qué estrategia puede usar alguien para aumentar las posibilidades de un lanzamiento preciso?

¿Cómo afecta la distancia al lanzamiento y la recepción en una actividad?

¿Qué técnica para lanzar a distancias más largas puede mejorar la capacidad del receptor para atrapar el balón?



Lección 3: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Qué estrategia o tácticas utilizaste al elegir las rutas de pase durante las actividades de NFL FLAG En la Escuela? Por favor explique por qué.

¿Qué cambios harías al considerar la incorporación de la defensa? Explique sus respuestas.



Lección 4: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

Anota dos "crecimientos" o áreas de mejora que hayas reconocido sobre tu propio desempeño hoy. ¿Qué componentes relacionados con las habilidades se relacionan con ellos? Justifique/explice sus elecciones.

Crecimiento #1: _____

SRCF relacionado: _____

Explicar: _____

Crecimiento #2: _____

SRCF relacionado: _____

Explicar: _____

Prescriba 4 ejercicios que podría usar fuera de clase que mejorarán los componentes relacionados con sus habilidades identificadas:



Lección 5: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

Describe, en detalle, qué es un ángulo defensivo efectivo.

¿Qué estrategia o táctica utilizaste cuando te involucraste en la defensa para una jugada de pase? Por favor, explique.



Lección 6: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

Cada grupo pequeño escribirá 3 formas en que utilizaron habilidades de comunicación efectivas mientras participaban en el trabajo en equipo de las actividades de NFL FLAG En la Escuela de hoy:

1. _____

2. _____

3. _____



Lección 7: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Cuáles fueron algunos ejemplos de comentarios constructivos que notaste hoy después de participar con tu equipo en las actividades de NFL FLAG En la Escuela?

¿Cómo se ve la crítica ineficaz?

¿Cómo puedes mejorar tus comentarios a los demás para la próxima vez?



Lección 8: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

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.

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				

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				

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				

Destrezas NFL FLAG En la Escuela: Asegurando el Balón

Nombre del estudiante: _____

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

Destrezas NFL FLAG En la Escuela: Asegurando el Balón

Nombre del estudiante: _____

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

PLAN DE ESTUDIOS DE LA ESCUELA INTERMEDIA

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!				

PLAN DE ESTUDIOS DE LA ESCUELA INTERMEDIA

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				

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 ESTUDIOS DE LA ESCUELA INTERMEDIA

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: 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: 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: Elementos críticos (continuación)

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

APÉNDICE D

Cuestionario Sumativo de NFL FLAG En la Escuela: Grados 6-8

Instrucciones Emparejar: Coloque la letra apropiada en la línea que se conecta con la posición apropiada:

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Mariscal de Campo _____ | A. El jugador que pasa el balón al MC |
| 2. Corredor _____ | B. El jugador que intenta evitar que el RA atrape el balón |
| 3. Centro _____ | C. El jugador que recibe un traspaso del MC y corre |
| 4. Receptor Abierto _____ | D. El jugador que lanza el balón a los RA |
| 5. Back Defensivo _____ | E. El jugador que corre las rutas de pase y atrapa el balón |

Instrucciones: Enumere las pistas apropiadas para las habilidades de NFL FLAG En la Escuela

6. ATRAPAR un pase medio/alto:

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____

7. ENTREGA DE UN BALÓN DE FÚTBOL:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

VERDADERO/FALSO Instrucciones: Escriba VERDADERO o FALSO al lado de cada declaración. A continuación, proporcione una breve explicación de por qué cree que la respuesta es Verdadera o Falsa.

8. Durante el juego de NFL FLAG En la Escuela, la ofensiva tiene 5 oportunidades o downs para anotar un touchdown. _____

EXPLICA tu respuesta: _____

9. Si se lanza un pase incompleto durante el juego de NFL FLAG En la Escuela, la línea de golpeo se mueve hacia donde cayó el balón. _____

EXPLICA tu respuesta: _____

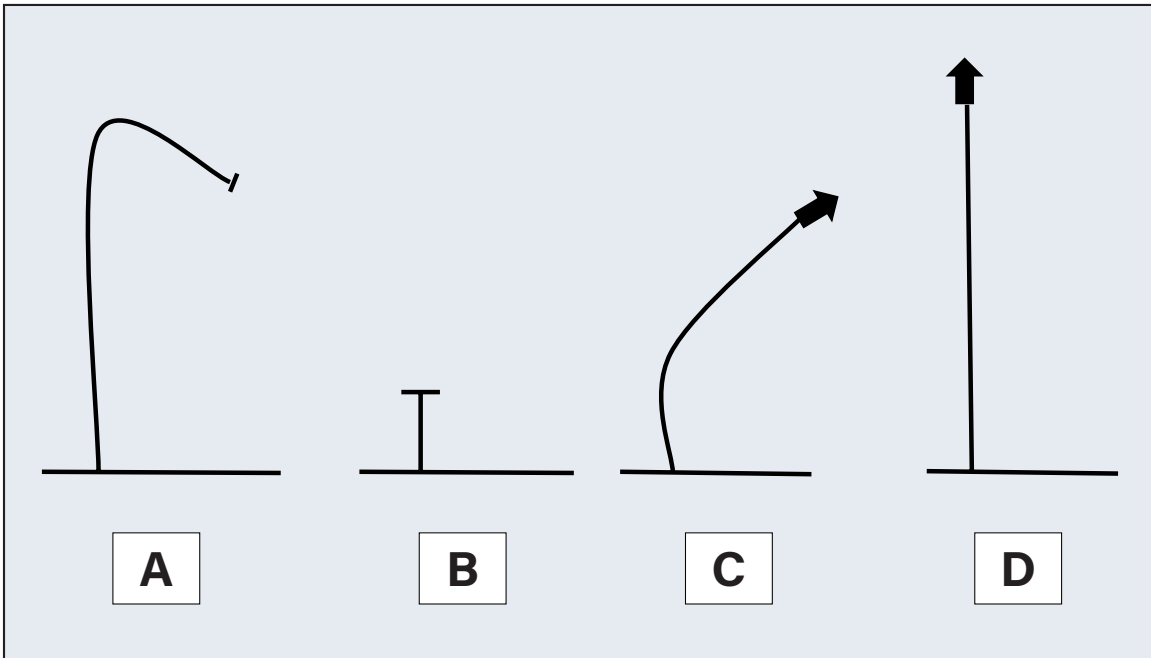
ETIQUETE los siguientes patrones de pase RA con la respuesta correcta usando la imagen a continuación.

10. A. _____

11. B. _____

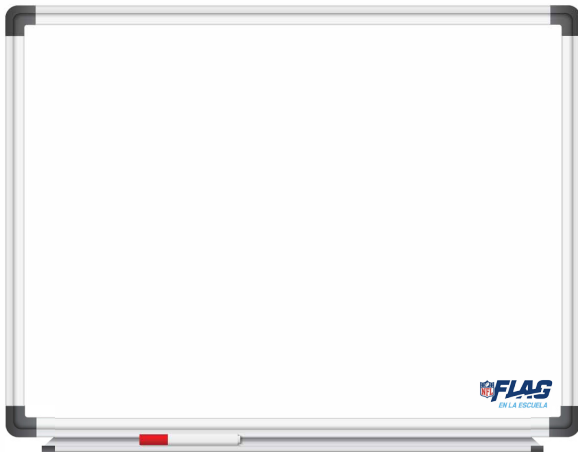
12. C. _____

13. D. _____



APÉNDICE E

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



APÉNDICE E

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



JUGUEMOS



LIGA OFFICIAL DE FLAG DE LA NFL



ENCUENTRA UNA LIGA CERCA DE TI
WWW.NFLFLAG.COM