
Nombre

Fútbol bandera



1. Conocer las reglas básicas del fútbol bandera tal como se presentan en el reglamento SDA - SARC (Seventh-day Adventist - Sports Activities Rules Committee, [Comité de reglas de actividades deportivas – adventista del séptimo día]).

2. ¿Cuál es el significado de la «buena deportividad»?

3. Hacer un dibujo y etiquetar las partes del campo de fútbol bandera con las dimensiones de cada una.

4. Demostrar el conocimiento del fútbol bandera desarrollando 3 jugadas ofensivas y 3 defensivas, y probarlas en un juego real.

5. Durante la práctica, demostrar las habilidades necesarias para las siguientes posiciones:

- a. Mariscal de campo/pasador (*Quarterback*)
- b. Alas (izquierda y derecha) (*Ends*)
- c. Centro (*Center*)
- d. Corredor medio (izquierda y derecha) (*Halfback*)

Nombre

- e. Presión al mariscal (*Pass Rusher*)
- f. Profundo (*Safety*)
- g. Apoyador medio (*Middle Linebacker*)
- h. Esquinero (*Cornerback*)
- i. Apoyador externo (*Outside Linebacker*)

- 6. Revisar el significado de las señales de árbitro representadas en el SDA-SARC.
- 7. Revisar las penalizaciones por cada infracción encontrada en el SDA-SARC.
- 8. Describir las adaptaciones de reglas para el fútbol bandera que se cambiaron del fútbol americano con parada por razones de seguridad para cada uno de los siguientes:

- a. Balón suelto (*Fumble*)

- b. Patada de despeje (*Punting*)

- c. Presionar al mariscal de campo

- d. Patada de despeje muffed

- e. Bloquear

Nombre _____

9. Definir los siguientes términos:

Saque (*Snap*) _____

Pase _____

Oportunidad (*Down*) _____

Formación _____

Pelotón/piña (*Huddle*) _____

Pase incompleto _____

Intercepción _____

Parada/atajada/derribada (*Tackle*) _____

Touchdown _____

Conversión _____

10. Practicar las siguientes habilidades:

- a. Atrapar el balón mientras usa la forma y técnica adecuada, tanto parado como corriendo.
- b. Practicar rutas de 3 pases, como de poste (*post*), córner (*fade*) o gancho (*curl*).
- c. Usando la forma adecuada, practicar pasar el balón a un blanco fijo y uno en movimiento.
- d. Realizar 3 de las habilidades de correr: slant, corte (*cut*), giro (*spin*).
- e. Demostrar el agarre, la posición del hombro y la aceleración adecuados mientras recibe una entrega (*handoff*).
- f. Demostrar el agarre, la postura y el movimiento del ojo adecuados durante el saque largo (*long snap*).

Nombre _____

- g. Combinar todas las áreas de estrategias ofensivas y defensivas y las jugadas en un juego de fútbol bandera de seis contra seis.
- h. Demostrar las habilidades necesarias para defenderse contra un pase.
- i. Aplicar estrategias defensivas de cobertura de hombre a hombre y zonas en un juego de fútbol bandera.
- j. Demostrar la formación y ejecución adecuada, tanto ofensiva como defensiva, de una patada de despeje.

11. Participar en por lo menos 5 juegos reglamentarios de fútbol bandera que demuestren deportividad e incorporen todas las habilidades ofensivas y defensivas aprendidas.

12. Discutir los beneficios físicos de estar activo en los deportes de equipo y lo que se gana al jugar en equipo.

13. Cooperar con otros jugadores para mejorar las habilidades de juego del equipo.

14. Leer Gálatas 5:19-25. ¿Qué lista de cualidades de carácter describe mejor a un entrenador, jugador y espectador cristiano?

Entrenador _____

Jugador _____

Espectador _____

¿Cómo se obtienen los buenos frutos?

Nombre _____

15. Discutir con un individuo o un grupo los problemas que enfrenta un joven adventista considerando los deportes en la escuela secundaria, preparatoria o universidad. ¿Qué alternativas hay que permitan la actividad continuada en los deportes?

* Para referencia, obtenga una copia del SDA-SARC de SDA Health, Physical Education, Recreation Association, Walla Walla College, College Place, WA 99324. (509) 527-2887. (sólo disponible en inglés)

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____