

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 tres jugadas ofensivas y tres 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*)
 - 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
9. Define the following terms:
 - a. Saque (*Snap*)
 - b. Pase
 - c. Oportunidad (*Down*)
 - d. Formación
 - e. Pelotón/piña (*Huddle*)
 - f. Pase incompleto
 - g. Intercepción
 - h. Parada/atajada/derribada (*Tackle*)
 - i. Touchdown
 - j. 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 tres pases, como de poste (post), corner (fade) o gancho (curl).

- c. Usando la forma adecuada, practicar pasar el balón a un blanco fijo y uno en movimiento.
 - d. Realizar tres 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).
 - 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 cinco 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? ¿Cómo se obtienen los buenos frutos?
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)

Skill Level 1