



Unidad didáctica

“Disfruta con el Fútbol Flag”

Jesús Clemente Hernández



Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

© FEFARMU, 2014

© por el texto, Jesús Clemente Hernández, 2014.

© por las fotografías en las páginas: 4, 8, 11 izquierda, 11 derecha, 13, 14 izquierda, 17, 18, 23, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 67 y 68, Josep Besalú Justicia, 2014.

© por las fotografías en las páginas: 7, 12, 21, 22 derecha, 64 y 71, Manuel Ángel Gómez Hernández, 2014.

© por las fotografías en las páginas: 2, 14 derecha y 22 izquierda, Catalina Gracia Saavedra, 2014.

© por las fotografías en las páginas: 16 y 19, Javier Liza Muñoz, 2014.

© por las fotografías en las página 6, Tomás Romero Romero, 2014.

COMPOSICIÓN: Javier Liza Muñoz
DEPÓSITO LEGAL: MU 1325-2014



Dentro del programa de promoción de la Federación de Fútbol Americano de la Región de Murcia (FEFARMU), consideramos prioritario el dar a conocer este magnífico deporte entre la juventud de nuestra comunidad. Para ello se ha preparado esta Unidad Didáctica en la cual se detallan de manera clara y amena los pasos a seguir para introducir a los escolares en la práctica del Fútbol Flag.

Por todos es conocido el beneficio que tiene la práctica deportiva en la salud de nuestros jóvenes. Además estamos convencidos que los valores que fomenta el Fútbol Flag: trabajo en equipo, espíritu de superación, responsabilidad, etc. son fundamentales para el desarrollo psicológico de los niños y adolescentes. Por lo tanto, que mejor manera de adquirirlos que mientras se practica este vibrante deporte.

Desde FEFARMU creemos que introducir el Fútbol Flag a través de los centros escolares permitirá ofertar una modalidad deportiva, casi desconocida en este país, la cual servirá perfectamente a los educadores de vehículo para enseñar los objetivos de la asignatura de Educación Física y permitirá a los escolares descubrir un nuevo deporte.

Esta Unidad Didáctica no pretende ser un manual completo sobre la práctica del Fútbol Flag si no una herramienta que permita dar a conocer nuestro deporte a los escolares de la Región de Murcia. Los cuales podrán mejorar sus habilidades en los programas de tecnificación de la federación y de los clubes deportivos de nuestra comunidad.

Tomás Romero Romero
(Presidente)



ÍNDICE

1. Introducción	6
1.1. Planteamientos educativos globales.....	6
1.2. Contenidos a impartir y curso.....	7
2. Metodología de actuación didáctica	8
2.1. Estilos de enseñanza.....	8
2.2. Estrategia de la Práctica.....	9
2.3. Tipo de organización y distribución de los alumnos.....	9
2.4. Material e Instalaciones a utilizar.....	10
2.5. Técnica y estilo de enseñanza.....	10
2.6. Clima afectivo del aula.....	11
2.7. Motivación.....	11
2.8. Atención a la diversidad.....	12
3. Desarrollo de la unidad didáctica	14
3.1. Objetivos generales.....	14
3.2. Contenidos.....	15
3.3. Competencias básicas.....	16
4. Evaluación de la Unidad Didáctica	18
4.1. Justificación del tipo de evaluación a realizar.....	18
4.2. Criterios de Evaluación y Objetivos.....	18
4.3. Modo de evaluación a utilizar.....	18
4.4. Herramienta evaluadora.....	19
4.5. Criterios de calificación.....	19
4.6. Razones de su elección y utilización.....	19
5. Distribución y temporalización de la unidad didáctica en sesiones	20
5.1 Desarrollo de las sesiones.....	20
6. Terminología	66
7. Bibliografía	68
8. Anexos	69

1. Introducción

1.1. Planteamientos educativos globales

El propósito de la presente unidad didáctica titulada “Disfruta con el Fútbol Flag” y diseñada para alumnos de entre 6 y 12 años es ofrecer la enseñanza de este deporte de forma lúdica, planteando situaciones jugadas, y no unas situaciones tan analíticas como este deporte lo requiere. En las sesiones de la unidad didáctica el profesor deberá dirigir el pensamiento de los alumnos en base a preguntas o feedbacks relacionados con el aprendizaje dado.

Es necesario tener en cuenta que los alumnos no han abordado este deporte en cursos anteriores ó probablemente nunca lo han practicado. Por esta misma razón, esta unidad didáctica se va a desarrollar sabiendo que será un reto tanto para el profesor como para los alumnos.

Antes de seguir detallando esta UD debemos de explicar brevemente en que consiste el football flag. Así pues, es una modalidad de iniciación al Fútbol Americano en la que los conceptos básicos del juego son similares a los del deporte mencionado, pero en este caso el contacto está totalmente prohibido. Para facilitar el aprendizaje de este deporte se va a poner a disposición un video explicativo con los aspectos más importantes del Fútbol Flag.

Con la práctica del Fútbol Flag, como se va a ver a continuación, se logra trabajar las habilidades motrices específicas propias del deporte desde una comprensión técnico-táctica (aunque el primero domina sobre el segundo) junto con el desarrollo de las cualidades físicas básicas requeridas en esta edad. Estas capacidades, de manera general, son:

- Coordinación dinámica general
- Coordinación óculo – manual y óculo – pédica
- La lateralidad y la disociación de segmentos corporales
- La velocidad de reacción
- La resistencia aeróbica
- La agilidad
- La percepción espacio temporal
- Habilidades motrices

Además, este deporte va a favorecer el desarrollo de valores como la cooperación, el respeto, la tolerancia, el espíritu de equipo, la igualdad de condiciones entre ambos sexos, repercutiendo en la convivencia y la integración social, tan necesaria en el momento actual en el que nos encontramos.



1.2. Contenidos a impartir y curso

La siguiente unidad didáctica está formada por ocho sesiones. En cada una de ellas se trabaja un bloque, habilidad ó característica relacionada con el Fútbol Flag que explicaremos más adelante. En estas sesiones se pretende conseguir un objetivo general de familiarizarse e iniciarse en el deporte mencionado. Va dirigida a una cantidad aproximada de entre 20 y 30 alumnos, entre 6 y 12 años, es decir, para alumnos que abarcan todos los cursos de primaria (seis cursos) y el primer ciclo de secundaria (1º y 2º ESO).

En esta edad, todos gozan de buena salud, y el nivel de habilidad motriz es bastante homogéneo, habiendo alumnos de similitudes características. Por lo tanto, y sobre la teoría, en esta edad aún no se puede notar grandes diferencias entre chicos y chicas, sin contar las excepciones que se puedan encontrar. Así pues, se ha diseñado esta unidad didáctica, teniendo en cuenta que, los alumnos, por sus características y su momento de desarrollo motor, es ideal para poner en práctica las diferentes habilidades motrices básicas que proporciona el fútbol flag sin importar las posibles diferencias físico-técnicas encontradas.

El contenido de cada sesión va a estar compuesto de cinco bloques repartidos en las tres partes que consta cada sesión (parte inicial o calentamiento, parte principal y parte final). En cada bloque se intenta trabajar una parte o característica del deporte de iniciación, en nuestro caso del deporte de fútbol flag, convirtiendo así esta iniciación deportiva en un proceso más controlado y más llevadero. Los bloques mencionados serán los siguientes:

- Calentamiento
- Capacidades perceptivo-motrices (técnica individual)
- Estructura funcional de los juegos colectivos (técnica colectiva)
- Roles (conocimiento posicional)
- Iniciación colectiva (sistemas de juego)

Por último, decir que esta unidad didáctica se va a impartir siguiendo una progresión pedagógica, es decir, de lo más sencillo a lo más complejo. Este aspecto es muy importante ya que queremos que los alumnos aprendan pasárselo bien, sin sobrecargar con demasiada información durante las primeras sesiones, las cuales estarán basadas en una toma de contacto general.



2. Metodología de actuación didáctica

2.1. Estilos de enseñanza

Cuando hablamos de metodología hacemos referencia al conjunto de procedimientos que utilizamos para alcanzar un objetivo. En este caso, se intenta utilizar una metodología activa, flexible, participativa, integradora y natural, que permita al alumnado sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que posiblemente se va a encontrar con alumnos de todo tipo, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, debemos individualizar el aprendizaje tanto como podamos, teniendo en cuenta el elegir el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los alumnos de una fluida comunicación a la hora de llevar a cabo la intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunas para comunicárselos.

En primer lugar se deberá partir del conocimiento teórico de las características del alumno, que tienen unas edades de entre 6 y 12 años, y pertenecen a primaria y primeros dos cursos de secundaria. Sobre la teoría, ningún alumno tendría que tener problemas en el aprendizaje, así como de la lógica interna de la situación socio motriz de colabo-

ración y oposición. En segundo lugar y para ser realmente eficaz, se deberá plantear una estructura de progresión de las situaciones de juego y de los contenidos a impartir, que haga posible la asimilación de las mismas por parte del alumno. Dentro de los estilos de enseñanza, se utilizará principalmente 2, a saber:

1- Dentro de la instrucción directa, cuando se trate de la enseñanza y el aprendizaje de aspectos técnicos particularmente, se utilizarán básicamente la modificación mando directo, siendo menos estricta que el mando directo.

2- Cuando se pretendan enseñar los principios tácticos básicos se utilizará mayormente la reflexión de las situaciones exigiendo mayor implicación cognitiva por parte del alumno, tratándose de este modo de la técnica de enseñanza a través del estilo de descubrimiento guiado.

A un nivel intermedio, y para que los alumnos practiquen lo aprendido anteriormente, se les presentarán una secuencia de actividades (asignación de tareas) donde se exigirá una mayor responsabilidad por parte de los alumnos. La asignación de tareas estará prácticamente en desuso en esta UD, solamente se encontrará en la última sesión con una competición ó "challenge" donde los alumnos ejecutarán por equipos unas tareas previamente presentadas y explicadas.



Para un mayor rendimiento del aprendizaje, cabe destacar que en algunas ocasiones, y cuando el profesor lo considere oportuno, el trabajo a nivel colectivo como partidos adaptados ("ultimate"), mini juegos ó incluso ejercicios de una exigencia muy alta, las clases se organizaran por grupos según el nivel de ejecución, poniendo a los más hábiles en un lado y a los menos hábiles en otro. De esta manera, la práctica será más dinámica a nivel individual, participando en todo momento cada alumno.

2.2. Estrategia de la Práctica

Teniendo en cuenta el nivel de partida del alumnado y el conocimiento del deporte de fútbol flag, se proponen en las sesiones unas estrategias tanto globales como analíticas, predominando las primeras en la mayoría de las sesiones presentadas.

Para la iniciación deportiva del fútbol flag se realizarán juegos modificados o adaptados mediante una progresión de dificultad, donde predomine una enseñanza global que facilite la transferencia con la situación de juego real. En esta fase se busca que las personas que se inician mejoren en la práctica del deporte, y que ganen interés y satisfacción con su práctica. Así mediante una estrategia de la práctica global, se pretende que el alumno se divierta, ya que a la vez que está realizando los gestos técnicos está en una situación de juego.

Y para situaciones más concretas a nivel táctico, se utilizará una estrategia mixta donde habrán tanto situaciones globales como situaciones analíticas. En esta estrategia se persigue que el alumno consiga una atención adecuada de lo que se pretenda trabajar.

Debido a que todas las progresiones deben finalizar de forma global, la estrategia en la práctica mixta, comienza siempre con ejercicio global, después se practica una parte analíticamente para terminar volviendo a la estrategia global (Global – Analítica – Global).

2.3. Tipo de organización y distribución de los alumnos

En cuanto a la organización de los alumnos, estará estrictamente determinado por el ejercicio o juego que se vaya a trabajar en cada sesión (grupos reducidos, parejas, trios, entre otros).

Al principio se intentará separar a los grupos por niveles pero solamente en los ejercicios de mayor exigencia técnica y física, como pueden ser los partidos adaptados o ejercicios de sprints, etc.. De esta manera, los alumnos que tienen un nivel elevado se enfrentarán con alumnos de mismas características y viceversa. Así, aseguramos que todo el mundo participa en la acción del juego. Más adelante, se intentará hacer grupos mixtos para fomentar integración e inclusión. Aquí es donde deberá de intervenir el profesor para hacer que lo citado anteriormente se cumpla. También tener en cuenta los alumnos/as que presenten mayores problemas de integración en el grupo, y cuya participación sea escasa, serán ubicados en grupos donde se sientan confiados y estén en situación de intervenir. A la hora de hacer grupos, podremos utilizar juegos para conseguir hacerlos de una manera dinámica y sobre todo de una manera rápida y eficaz; así, no perderíamos tiempo en organizar grupos.

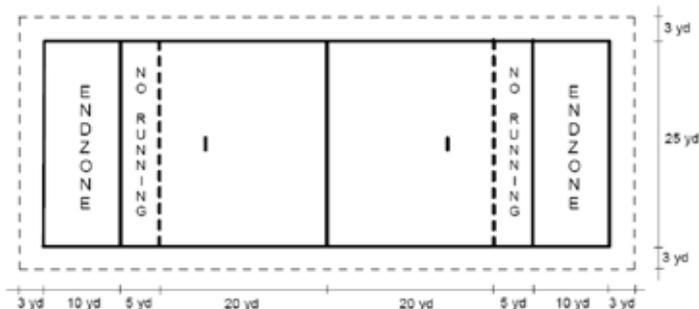
La ejecución de las actividades se intentara en todo momento que sea simultáneo, para que exista el mayor tiempo de compromiso motor posible por parte del alumnado. No obstante, habrá actividades cuya ejecución sea alternativa, aunque en ellas el alumnado siempre mantendrá un rol determinado de emisor, receptor, anotador..., luego los alumnos/as siempre están involucrados en los procesos de comunicación.

La ubicación del alumnado en el espacio debe ser aquella que nos permita un buen control de los mismos. Intentaremos que todos estén en nuestro campo de visión. Como consecuencia, siempre se va a realizar un recuento de los alumnos disponibles en cada sesión, así, los tendremos bien controlados y a la vez será más fácil para la realización de los grupos.

2.4. Material e Instalaciones a utilizar

Respecto a las instalaciones a utilizar serán aquellas que el centro disponga, adaptándose a cualquier tipo de superficie facilitada; como pueden ser pistas del patio del colegio, pista polideportiva, campo de tierra ó césped natural o artificial.

A continuación se muestran las medidas de un campo oficial reglamentario, aunque hay que indicar que se puede adaptar a cualquier tipo de espacio del que se disponga.



Con respecto al material a utilizar para esta unidad didáctica, habrá un mínimo indispensable, que serán aquellos materiales específicos del deporte de fútbol flag:

- Cinturones de flag (cinturones compuestos de dos cintas o flags sujetas con velcro)
- Balones de fútbol flag (estos son homologados por el reglamento de fútbol flag y son más pequeños que los del fútbol americano debido al tamaño de la mano de los alumnos que lo practican)

Otros materiales que puede ayudar a la buena realización de la UD pueden ser:

- Conos
- Petos
- Aros
- Cuerdas

Hay que tener en cuenta varias consideraciones respecto al material como es la conservación del mismo, para que no se deteriore y

así durar más. Esto podría ser el utilizar exclusivamente los balones en las zonas apropiadas como pueden ser las pistas polideportivas o el pabellón, y no en zonas de terreno en mal estado que puedan dañar severamente el material. Decir a los alumnos cómo se reparte y cómo se recoge el material, tarea en la que puede intervenir algún alumno exento a la actividad. Tener un control de los balones, es decir, contabilizar los balones al final de cada sesión es siempre un aspecto muy importante para asegurar la supervivencia del escaso material.

2.5. Técnica y estilo de enseñanza.

Durante toda la unidad didáctica se van mezclando los dos estilos de enseñanza nombrados anteriormente en el punto 2.1. Para la enseñanza y aprendizaje de los elementos técnicos básicos se utiliza la instrucción directa, ya que se les indica cómo se ha de realizar el gesto correctamente, pero en los juegos y actividades globalizadas donde el alumnado tiene que emplear estos elementos, la metodología utilizada es la indagación. Hay que tener en cuenta en esta unidad didáctica que lo esencial no son los resultados obtenidos, sino el procedimiento seguido, y por supuesto la participación y colaboración de los alumnos.

Para las actividades de enseñanza y aprendizaje de táctica y estrategia se utilizan la indagación, ya que se presentarán en los juegos ó ejercicios, cuál es el objetivo a conseguir, pero no cómo conseguirlo. De esta manera los alumnos entran en un proceso de disonancia cognitiva, que mediante la búsqueda e investigación de soluciones, llegan al descubrimiento de las mismas. De esta forma los conocimientos aprendidos son transferibles a situaciones reales de juego. Hay un tercer estilo de enseñanza pero no es muy importante ya que solo es utilizado en la evaluación final. Es el estilo de enseñanza basado en la asignación de tareas. El profesor preparará varias pruebas a modo de Challenge (pruebas de desafío), las cuales se explicarán previamente cada una de ellas.

2.6. Clima afectivo del aula

Es muy importante que en las clases de Educación Física el clima del aula sea positivo, para que se cree un ambiente de afecto y confianza, donde los alumnos/as se sientan cómodos. Pero además el alumnado debe saber que es tan importante como lo anterior seguir unas normas, que se han de cumplir estrictamente para que la clase funcione de manera adecuada.

En esta unidad didáctica de fútbol flag, deporte de cooperación-oposición, va a ser muy importante el respeto a los compañeros/as, ya que lo que se busca en todo momento con las actividades es la participación y ayuda a los compañeros. Para conseguir esto, es necesario que los alumnos/as entiendan que todos somos diferentes, que cada uno tiene unas virtudes y defectos, pero que con la colaboración y cooperación grupal el trabajo será más satisfactorio.

No se debe coartar la actuación de ningún alumno/a, sino todo lo contrario, el docente deberá tener expectativas de éxito en todo momento y convertirse en dinamizador de la clase, procurando atender a todos los alumnos/as, dando conocimiento de resultados de tipo positivo, dialogando con el alumnado y favoreciendo las relaciones sociales entre los alumnos/as. Solamente se coartará la actuación del alumnado, cuando esta no vaya encaminada a aspectos de participación, colaboración, ayuda, respeto, etc.



2.7. Motivación

La motivación es un aspecto fundamental en las clases de educación física, ya que es una herramienta pedagógica que propicia la activación de las acciones motrices en los alumnos. Los alumnos necesitan tener algo que les estimule para que hagan las actividades planteadas, de lo contrario, no se sentirían atraídos para afrontarlas con entusiasmo.

Un aspecto a tener en consideración es que el profesor tiene que tener presente la necesidad permanente de hacer de la motivación un elemento de ayuda sistemática que le posibilite alcanzar cada vez con más eficacia el logro de los objetivos de la clase ya que al motivar rescata de manera práctica la parte natural y genuina del ejercicio físico, desarrolla la iniciativa individual a la vez que es capaz de dirigir al alumno a alcanzar una madurez equilibrada y personal.

La motivación que se va a desarrollar en la unidad didáctica será en todo momento intrínseca ya que el individuo realiza la actividad por el simple placer de realizarla sin que nadie de manera obvia le de algún incentivo externo. También se irán dando feedback individuales a los alumnos continuamente tanto positivos como negativos y además de manera verbal; esto va a fomentar y mejorar la comunicación entre los alumnos y el profesor. Además, si a menudo se reconoce el trabajo y el esfuerzo de los alumnos en las distintas actividades, será una motivación extra para los mismos.



2.8. Atención a la diversidad: modo de atender a los alumnos con necesidades educativas especiales.

En primer lugar, se hará un primer diagnóstico de los posibles alumnos con necesidades educativas especiales, se dispondrá a identificar el/los problema/s que presentan relacionados con la adquisición de los elementos psicomotores básicos, llevando esto a tener graves lagunas en la ejecución de las habilidades motrices básicas. No obstante, no deja de ser diferente a los demás, es un alumno más de la clase con sus características y peculiaridades, al igual que el resto de compañeros/as, luego está incluido en la clase más que integrado.

En segundo lugar, el trabajo a realizar se va a dividir en distintas líneas de actuación:

- Capacidades físicas básicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.
- Habilidades motrices básicas: marcha, saltos, giros y golpes en condiciones facilitadas (sujeto estático y material que se puedan manipular con el pie o las manos).
- Habilidades motrices genéricas: conducciones, pases, interceptaciones y golpes en condiciones facilitadas (primero en estático y después de forma dinámica, y con material que pueda manipular fácilmente con las manos).
- Juegos adaptados: deberán modificarse las reglas de los juegos para que este alumno/a pueda participar, pero no en todos, ya que habrá juegos de calentamiento.
- Si las mayores dificultades las presentan en las extremidades superiores, todas las actividades, ejercicios y juegos en los que intervengan las manos serán adaptados.
- Los trabajos teórico-prácticos.

En caso de que nos encontráramos alumnos/as con problemas de idioma, utilizaremos como técnica de enseñanza una comunicación basada mediante el modelo: Siempre se les hará ejemplos visuales para una mayor captación de la información. También, en caso de que elaboren algún trabajo, lo harán mediante dibujos o esquemas esencialmente, de manera que el idioma no sea un problema.

En cuanto a las fichas conceptuales, si fuese necesario se podrían presentar en inglés, si es que el alumno/a domina este idioma, si no fuese el caso, se intentará aplicar a la ficha muchas imágenes y dibujos, para que pueda adquirir conocimientos.





3. Desarrollo de la unidad didáctica

3.1. Objetivos generales de la Unidad Didáctica

Sin centrarnos en los objetivos que la educación primaria quiere desarrollar y que podemos encontrar en el actual curriculum, vamos a nombrar los objetivos generales que se pretenden conseguir durante el desarrollo de esta Unidad Didáctica:

Como objetivo general, queremos que los alumnos/as se familiaricen y se inicien en el fútbol flag. Y de manera más específica, se intentan que los alumnos conozcan todos los aspectos posibles de este deporte, desde la comprensión de los conceptos, pasando por la manera en la que van a practicar diferentes situaciones y acabando por las actitudes que queremos fomentar en clase:



-Conocer los aspectos reglamentarios fundamentales del fútbol flag.

-Conocer y experimentar los elementos técnicos y tácticos de la especialidad de fútbol flag.

-Practicar el deporte de fútbol flag teniendo en cuenta sus características generales y fundamentos reglamentarios.

-Practicar juegos y situaciones pedagógicas regladas y adaptadas que induzcan al aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos, de estrategias de ataque/defensa y de estrategias de cooperación/oposición aplicados al fútbol flag.

-Utilizar la práctica del fútbol flag para la educación, autorrealización, autoestima y desarrollo de los valores personales y sociales de la persona.

-Potenciar el espíritu de cooperación y el trabajo en equipo.

-Participar en competiciones deportivas de fútbol flag, desarrollando las actitudes relativas al "Juego Limpio": compañerismo, ayuda, honestidad, igualdad... y vivenciar los diferentes roles.

-Respetar las normas de clase, de seguridad y las reglas de los juegos.



3.2. Contenidos

El Decreto 286/2007, de 7 de septiembre, por el que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, divide los contenidos en cinco bloques donde van variando con el paso de los cursos. Si tomamos como referencia que nuestro grupo es un 4º de primaria, perteneciente al final del segundo ciclo de primaria, nuestra Unidad Didáctica estaría ubicada en el bloque 5, nombrado juegos y deportes, y que coincide con los contenidos de:

- El juego y el deporte como elementos de la realidad social.
- Participación en juegos e iniciación a la práctica de actividades deportivas.
- Aplicación de las habilidades básicas en las situaciones de juego.
- Descubrimiento de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Respeto, tolerancia y colaboración hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.
- Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas de juego y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.
- Aceptación, dentro del equipo, del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad de intercambio de papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades.

Los contenidos que se van a desarrollar en la presente Unidad Didáctica, de manera específica son:

- Aspectos a considerar para planificar y organizar actividades lúdico-deportivas.
- Características básicas y comunes de las actividades y juegos deportivos colectivos: normas, reglas, aspectos técnicos (pases, recepciones, placajes, etc.), aspectos tácticos (especialidad, juego táctico, etc.) y reglamentarios del fútbol flag.
- Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del fútbol flag.
- Aprendizaje de los lanzamientos básicos en función del objetivo táctico, comprendiendo la mecánica de su ejecución para así tener un mayor control del balón.
- Ejecución de las distintas técnicas posicionales encontradas en los roles de ataque y defensa.
- Práctica de actividades deportivas individuales y colectivas.
- Planificación y organización de competiciones deportivas.
- Aceptación de las normas y reglas básicas del fútbol flag y de aquellas que el profesor introduzca.
- Demostrar una actitud de participación activa y de ganas de mejorar en cada sesión.
- Participación e integración en las actividades colectivas con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Desarrollo de la cooperación como medio para llevar a cabo propuestas que provocan adherencia al deporte.

3.3. Competencias básicas:

Desde esta unidad didáctica se contribuye a las competencias básicas siguientes:

1) Competencia en comunicación lingüística: se expondrá una terminología específica y novedosa para los alumnos y alumnas. Además tienen que desarrollar por escrito el trabajo teórico. En todos ellos se requiere un buen uso del lenguaje y expresión.

2) Competencia en el área de lengua extranjera: se utilizarán vocablos extranjeros como flag, huddle, quarterback, cornerback, línea de scrimmage, etc que se utilizan comúnmente en el trabajo diario.

3) Competencia matemática: en la ficha de reglamento les aparece las medidas y magnitudes del campo, y lo que es más importante, durante la práctica las relacionarán con la realidad.

4) Competencia de conocimiento e interacción con el mundo físico: el alumnado estará durante la unidad didáctica en continuo movimiento y desarrollando la capacidad física y por tanto mejorando la salud.

5) Tratamiento de la información y competencia digital: durante el trabajo teórico de la historia, origen y reglamento del fútbol flag tendrán que hacer uso de Internet para obtener información.

6) Competencia social y ciudadana: a través del deporte y las relaciones de comunicación que se dan en el mismo, se desarrolla esta competencia. Además se aprende a solucionar conflictos de forma pacífica y dialogada, junto con valores sociales y afectivos importantísimos como coeducación, igualdad, etc.

7) Competencia cultural y artística: el deporte es una manifestación cultural presente en nuestra sociedad a gran escala, siendo fuente de disfrute su práctica.

8) Autonomía e iniciativa personal: la responsabilidad, perseverancia, constancia, planificación de proyectos como organización de juegos y actividades, entre otras, ayudan al desarrollo de esta competencia en el alumnado.





4. Evaluación de la Unidad Didáctica

4.1. Justificación del tipo de evaluación a realizar.

El tipo de evaluación a realizar en esta unidad didáctica será, por un lado, la práctica, mediante la observación en el día a día y sobre todo en la última sesión (challenge day); y por otro, la teoría, mediante la recogida del trabajo “El origen, reglamento e historia del fútbol flag”. Un tercer aspecto a tener en cuenta será la actitud y participación en clase a lo largo de las sesiones.

4.2. Criterios de Evaluación:

Los criterios de evaluación que nos facilita el Decreto 286/2007 y que se corresponden con nuestra Unidad Didáctica son:

1. Desplazarse y saltar, combinado ambas habilidades de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.
2. Lanzar, pasar y recibir pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos, adecuando los movimientos a las trayectorias.
3. Girar sobre el eje longitudinal y transversal, diversificando las posiciones segmentarias y mejorando las respuestas motrices en las prácticas corporales que lo requieran.
4. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo.
8. Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo.

4.3. Modo de evaluación a utilizar:

Se llevarán a cabo los siguientes tipos de evaluación:

- Trabajo sobre el origen, historia y reglamento del fútbol americano. Presentado en la segunda semana del comienzo de la UD. Si lo realizarán correctamente, teniendo claro los conceptos y sabiendo aplicarlos obtendrán un 30% de la nota final.
- Evaluación final de la técnica y táctica en la última sesión de la UD mediante el Challenge Day: 30% de la nota final.
- Asistencia, actitud y participación en clase: 40% de la nota final.

Recuperación:

En el caso excepcional que nos encontremos alumnos con un claro desfase en la comprensión de los contenidos conceptuales tendrán la posibilidad de recuperar este apartado en el siguiente trimestre a través de un examen de recuperación teórico. Los alumnos con una deficiencia motora, se les recomiendan actividades extracurriculares (por ejemplo: fútbol flag en las actividades extraescolares) así como la posibilidad de llevar a cabo un programa de trabajo práctico individualizado, tutelado por el profesor de Educación Física o por los alumnos más competentes a los que se les premiará con un punto más en la nota de la unidad didáctica por el éxito de su tutelado. Por tanto, a lo largo del trimestre siguiente, aquellos alumnos que no hayan superado los objetivos, contenidos y pruebas de evaluación de la unidad didáctica, deberán evaluarse de aquellas pruebas no superadas, bien sean de carácter teórico o de carácter práctico. A dichos alumnos se les exigirá un mínimo que deben superar.



4.4. Herramienta evaluadora:

Dispondremos de una hoja o planilla de registro de las pruebas que se van a realizar en la última sesión (Challenge Day) donde se evaluarán y medirán las 8 pruebas programadas de diferentes aspectos técnicos y tácticos, relacionados con cada uno de las posiciones trabajadas a lo largo de esta Unidad Didáctica. El Challenge Day se realizará a modo de competición por pequeños equipos. Obteniendo la mayor puntuación posible aquel equipo que gane. La hoja se podrá encontrar en el apartado "8. Anexos".

4.5. Criterios de calificación:

Los criterios de calificación son los siguientes:

- **El 30% de la nota**, adquisición de los contenidos procedimentales.
- **El 30% de la nota**, se corresponde con la consecución de los contenidos conceptuales.
- **El 40% de la nota**, se corresponde con las actitudes mantenidas en el desarrollo de la unidad didáctica.

4.6. Razones de su elección y utilización:

Por una parte, la razón de la elección de esta evaluación y no otra es que se tiene que tener en cuenta todos los conceptos y partes de este deporte para así tener una evaluación más óptima. Y por otra, si se organiza bien, teniendo bien claro los objetivos desde un principio, es muy fácil de llevarla a cabo.

Otro aspecto es que los alumnos además de aprender la técnica y táctica del fútbol flag, aprendan el reglamento para poder jugar correctamente, además de tener idea de donde proviene, y como ha ido evolucionando a lo largo de la historia hasta nuestro tiempo.

Además, se adapta perfectamente a la adquisición de este nuevo deporte, dándole menos importancia a la nota de la ejecución de la técnica (30 % de la nota final), mientras se le da más importancia a la constancia, la actitud y las ganas de mejorar (40 % de la nota final) en cada sesión por parte de los alumnos.

Por último, que la nota final sea la suma de varias partes, y no dependa todo de una sola parte, por ejemplo, la práctica, ya que se tienen que tratar todos los aspectos del fútbol flag y todos tienen que ser evaluables.



5. Distribución y temporalización de la unidad didáctica en sesiones:

FECHA	Nº SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS
	1	Introducir, conocer y experimentar el fútbol flag mediante la posición de receptor.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento posicional del receptor (Posición inicial, trayectorias y recepciones). - Introducción al "ultimate"
	2	Conocer y experimentar la posición de Quarterback.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de las posibilidades del fútbol flag como juego. - Juegos y actividades con lanzamiento y recepción del balón. - Introducción a los sistemas.
	3	Correr con el balón, driblar y esquivar defensas desde la posición de runningback.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de las dos formas de juego que tiene el fútbol flag. - Actividades y juegos de grupo con defensa activa. - Apreciación del juego como actividad lúdica.
	4	Conocer la posición de defensive back mediante juego. Aprendiendo los conceptos básicos de la defensa.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los conceptos básicos en defensa. - Ejecución de nuevos movimientos técnicos como el back pedal o el placaje. - Introducción de la defensa hombre a hombre.
	5	Familiarizarse con la posición de center en ataque.	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de los dos tipos de snap que se puedan encontrar en el fútbol flag. - Juegos de relevos. - Introducción defensa en zona.
	6	Conocer la posición de linebacker y los aspectos técnicos básicos.	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos adaptados de situaciones reales de juego. - Respeto de las normas establecidas para poder disfrutar del juego.
	7	Familiarizar a nuestros alumnos en la práctica del fútbol flag dominando los diferentes aspectos.	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción de los sistemas de juego mediante jugadas tanto en ataque como en defensa. - Valoración de las reglas básicas para un juego limpio.
	8	Evaluar los conocimientos adquiridos por el alumnado durante las sesiones de la UD.	<ul style="list-style-type: none"> - Competición a través del Challenge Day: una serie de pruebas correspondiente a las diferentes posiciones trabajadas a lo largo de la UD (técnica y táctica).

En cada sesión se va a desarrollar los cuatro bloques planteados en el apartado 1.2 pero con diferentes cargas de porcentajes, que serán los minutos correspondientes enfocados en los juegos o ejercicios planteados. Como se puede observar en la siguiente tabla, en las primeras sesiones se trabajan más las capacidades perceptivo-motrices (técnica individual) que por ejemplo la técnica colectiva o situaciones reales de juego (iniciación colectiva o sistemas).

Esto se debe a que en la iniciación deportiva, se intenta primero aprender lo más básico y primordial para que los alumnos vayan teniendo una idea general del deporte en cuestión, y segundo, las características o aspectos con más dificultades. Por eso se va a seguir una progresión pedagógica de lo más sencillo a lo más complejo.

BLOQUE	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Calentamiento	8,3%	8,3%	8,3%	8,3%	16,6	8,3%	8,3%	8,3%
Capacidades perceptivo-motrices (técnica individual)	38,3%	38,3%	43,3%	43,3%	23,3%	20%	-	-
Estructura funcional de los juegos colectivos (técnica colectiva)	20 %	20 %	25 %	20 %	20%	33,3%	-	-
Roles (conocimiento posicional)	13,3%	13,3%	-	-	16,6%	13,3%	-	-
Iniciación colectiva (sistemas)	20 %	20 %	23,3	28,3	23,3	25 %	91,6 %	91,6 %



5.1 Desarrollo de las sesiones

Cada sesión va a constar de tres partes:

1- Parte inicial o calentamiento: Esta parte es muy importante ya que se pretende activar el cuerpo para la práctica del ejercicio físico. Si la realizamos correctamente podremos evitar lesiones. En cada sesión se irá introduciendo un ejercicio específico de calentamiento en el fútbol americano para que los alumnos vayan teniendo una idea de cómo sería. Los irán haciendo de manera continua, es decir, en cada sesión realizan el ejercicio nuevo más todos los que se hayan trabajado hasta la fecha.

2- Parte principal: En este apartado se van a desarrollar la mayor parte de los bloques planteados anteriormente. Estos van a ser la técnica individual, la técnica colectiva y el conocimiento posicional.

3- Parte final: En este apartado irá incluido la iniciación colectiva que será básicamente situaciones reales de juego e iniciación a los sistemas de juego. También estará incluida la vuelta a la calma, recogida del material entre todos y por su puesto, una reflexión final sobre la sesión realizada (preguntas, opiniones, etc.).



SESIÓN 1: Receptores

1- Calentamiento:

1 minuto de carrera continua más 2 minutos de movilidad articular y estiramientos muy suaves. 2 minutos de varios ejercicios de carrera desde la línea de banda de la pista hasta la otra. Obligatoria ida y vuelta del ancho de la pista realizando el ejercicio de "skipping" que es una carrera subiendo rodillas en dirección hacia el pecho.

2- Parte principal:

- Capacidad perceptivo-motriz (técnica individual): 23 minutos (3 juegos)



“Atrapa el balón”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Receptor

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones

Organización: Por parejas, tríos o grupos reducidos

Objetivos a desarrollar:

- **Conceptuales:** Conocer y experimentar el elemento técnico de coger o recibir el balón de fútbol americano.
- **Procedimentales:** Realizar la actividad encaminada al aprendizaje de recibir correctamente el balón.
- **Actitudinales:** Demostrar una actitud de participación activa y de ganas de mejorar

Bloque: Capacidad perceptivo-motriz

Contenido: Técnica individual

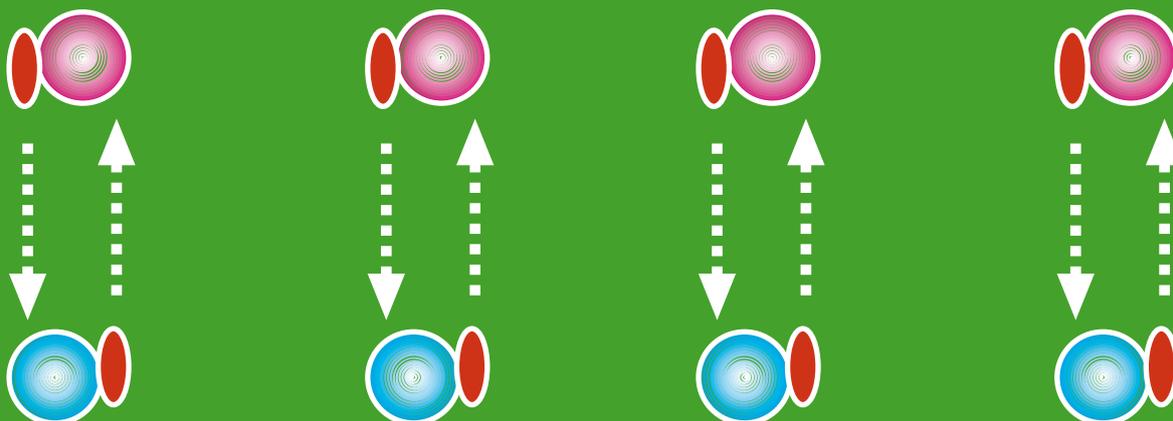
Desarrollo: Cada pareja enfrentada a una distancia aproximada de 4-5 metros. Se pasará el balón al compañero recibéndolo correctamente a la altura del pecho ó cabeza. Se mantendrá esta dinámica (pase-recepción; pase-recepción) durante 5 minutos.

Reglas: • Se intentará recibir el balón de forma correcta, utilizando la técnica empleada para recibir balones en el fútbol flag: Pulgares juntos e índices semi-juntos formando un triángulo donde el balón pueda entrar sin dificultades. Para maximizar el proceso se deberá de utilizar exclusivamente los dedos de las manos para coger el balón. • La pareja ó grupo que deje caer menos balones gana.

Variantes: Aumentar la distancia entre los alumnos

Observaciones: Si no se dispone de material suficiente, organizar a los alumnos en tríos o grupos reducidos.

Gráfico:



"10 pases"

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Receptor

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones, conos y petos.

Organización: Se divide la clase en dos grupos

Objetivos a desarrollar:

- Conceptuales: Conocer y experimentar el elemento técnico de coger o recibir el balón de fútbol americano.
- Procedimentales: Realizar la actividad encaminada al aprendizaje de recibir correctamente el balón.
- Actitudinales: Demostrar una actitud de participación activa y de ganas de mejorar

Bloque: Capacidad perceptivo-motriz

Contenido: Técnica individual

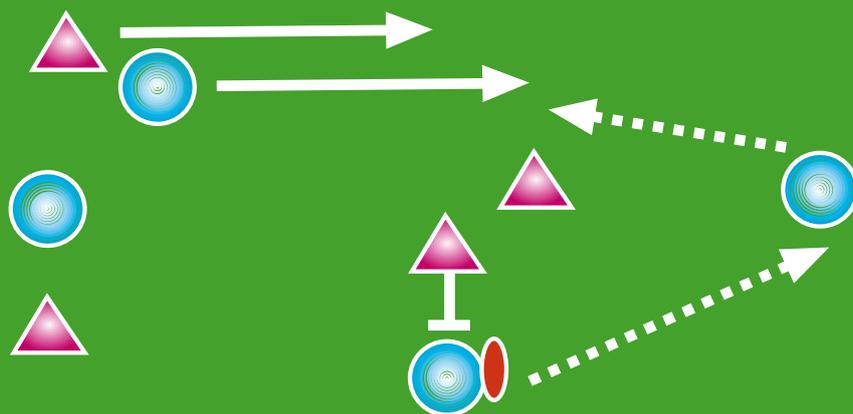
Desarrollo: El equipo que tiene la posesión intentará realizar 10 pases de forma consecutiva sin que los defensores lo intercepten. Si se consiguen esos 10 pases, el equipo recibe un punto.

Reglas: Los defensores no pueden tocar a los atacantes. Sólo pueden recuperar el balón cuando: Es interceptado (cuando cogen el balón o simplemente rompen la trayectoria del mismo y este cae al suelo); cuando al ataque se les cae el balón o cuando realizan los 10 pases.

Variantes: Reducir el terreno de juego; introducir un balón más o si hay demasiada dificultad reducir el objetivo de 10 a 5 pases consecutivos.

Observaciones: Utilizar petos para ayudar a diferenciar los equipos. Los alumnos intentarán llevar el conteo de los pases y puntos obtenidos.

Gráfico:



“Cógeme si puedes”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Receptor

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos

Organización: Por parejas

Objetivos a desarrollar:

- Conceptuales: Conocer y experimentar el elemento técnico de la posición inicial del receptor.
- Procedimentales: Trabajar la velocidad de reacción y velocidad máxima.
- Actitudinales: Demostrar una actitud de participación activa y de ganas de mejorar.

Bloque: Capacidad perceptivo-motriz

Contenido: Técnica individual (posición inicial o “stance”)

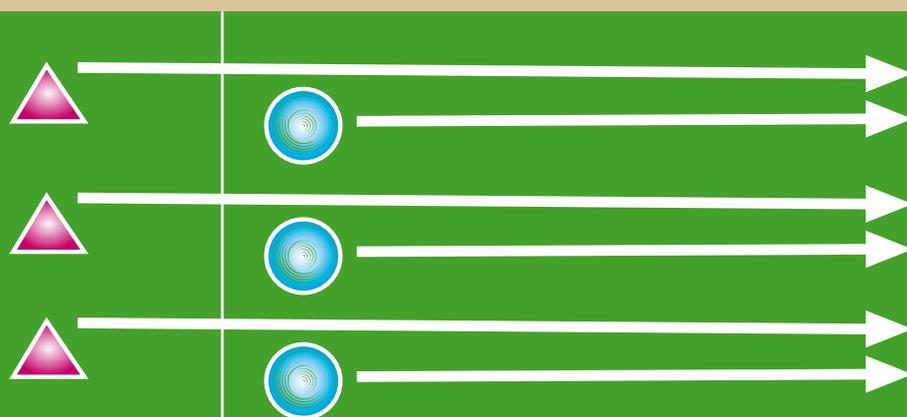
Desarrollo: Se divide la pista en dos partes. Las parejas estarán separadas por la línea central de referencia de la pista. Se trata de pillar al compañero de la pareja cuando el profesor de la señal de voz. Se realizarán 8 intentos. Hay dos roles: uno intenta pillar y el otro intenta escapar durante 4 intentos cada uno. Si el que intenta escapar del compañero llega a la línea de fondo obtiene un punto, en cambio, si es pillado antes de dicha línea, el que ataca recibe un punto.

Reglas: Respetar la distancia y posición indicada, ésta será de 1-2 metros y los participantes tendrán que estar bien posicionados mediante la técnica de “stance” o posición inicial del receptor.

Variantes: Cambiar el enfoque del juego (con más dificultad). Una cada fila tiene un rol (par o impar), si el profesor dice un número par, la fila par sale corriendo intentando alcanzar al compañero que en este caso es impar.

Observaciones: Hacer hincapié en la posición de stance de los receptores para que vayan practicándola.

Gráfico:



- Estructura funcional de los juegos colectivos (técnica colectiva): 12´ [1 juego]:

“Trayectorias”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Receptor y quarterback (QB)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones y conos

Organización: La clase se divide en 4 grupos

Objetivos a desarrollar:

- Conceptuales: Conocer y experimentar la posición de receptor y quarterback a nivel colectivo.
- Procedimentales: Trabajar la posición de receptor desde el inicio de la jugada hasta el final de la misma (stance o posición inicial+trayectoria+recepción) y a su vez, la realización del lanzamiento del balón.
- Actitudinales: Demostrar una actitud de participación activa y de ganas de mejorar. Respetar a los compañeros.

Bloque: Estructura funcional de los juegos colectivos

Contenido: Técnica colectiva (Inicio y fin desde la posición de receptor y con un quarterback lanzando el balón.

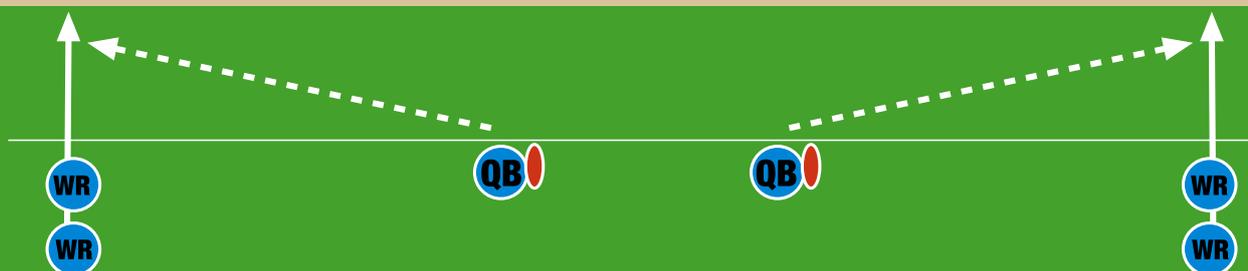
Desarrollo: Los cuatro grupos se reparten por todo el espacio de tal manera que no se molesten entre ellos. Van a desarrollar la trayectoria de “go” o “fly” que es aquella que se ejecuta en línea recta. Una vez comenzada el quarterback realiza un lanzamiento y el receptor intentará atrapar el balón de forma correcta.

Reglas: Si el quarterback no tiene mucha potencia realizar el lanzamiento antes. El QB se podrá ir cambiando cuando el profesor lo considere. Gana el equipo que más recepciones consiga hacer.

Variantes: Añadir más trayectorias, aquellas que tengan un nivel mayor o menor de dificultad: trayectorias más cortas, más rápidas, (in, out, stop, etc.)

Observaciones: Hacer hincapié en lo aprendido anteriormente, como la recepción ó la posición inicial. Para realizar correctamente el cambio de dirección de la trayectoria o ruta, se deberá hacer hincapié en bajar el centro de gravedad para obtener un mayor control.

Gráfico:



- Roles: 8 minutos; 1 juego.

“Aprende a cortar”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Receptor (WR)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos

Organización: Se divide la clase en cuatro grupos

Objetivos a desarrollar:

- Conceptuales: Conocer y experimentar el los cortes en las trayectorias de los receptores.
- Procedimentales: Realizar el juego encaminado al aprendizaje de cortar correctamente en una trayectoria, bajando la cadera (centro de gravedad).
- Actitudinales: Demostrar una actitud de participación activa y jugar limpio (fair play)

Bloque: Roles

Contenido: Cortes en las trayectorias

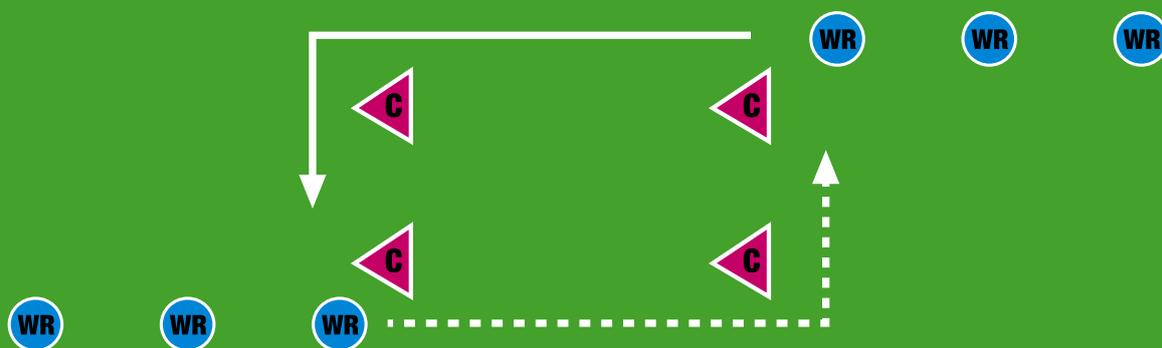
Desarrollo: Enfrentados, dos grupos trabajan en un lado y los otros dos en otro. Previamente se ha formado dos cuadrados con cuatro conos de igual medida para ambos grupos. En forma de fila un grupo se coloca en un vértice del cuadrado y el otro grupo en el contrario. A la señal, consiste en salir hacia la derecha por el borde exterior del cuadrado con el objetivo de pillar a un componente del equipo contrario. Cuando un jugador haya realizado una vuelta al cuadrado le da el relevo al compañero para que éste salga.

Reglas: No acortar los conos. Pasarlos por fuera bajando la cadera para una mayor rapidez en el corte. Se obtiene un punto cuando un equipo consiga alcanzar al otro. Gana el equipo que más puntos obtengan.

Variantes: Cambiar el sentido de la carrera, hacia la izquierda. Aumentar el cuadrado de conos.

Observaciones: Hacer hincapié a la hora de cortar en los conos, intentando que los alumnos bajen el centro de gravedad (cadera) para conseguir un mayor rendimiento.

Gráfico:



- 3- Parte final: Iniciación colectiva: 12 minutos; 1 juego

“Ultimate”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Ninguna en concreto

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones, conos y petos.

Organización: 2 equipos

Objetivos a desarrollar:

- Conceptuales: Conocer y experimentar el juego del ultimate, pensado para entender los conceptos básicos del flag football.
- Procedimentales: Pasar el balón sin que caiga al suelo con el objetivo de acabar llegando a la end zone contraria.
- Actitudinales: Demostrar una actitud de participación activa en todo momento y respetar las reglas

Bloque: Iniciación deportiva

Contenido: Ultimate

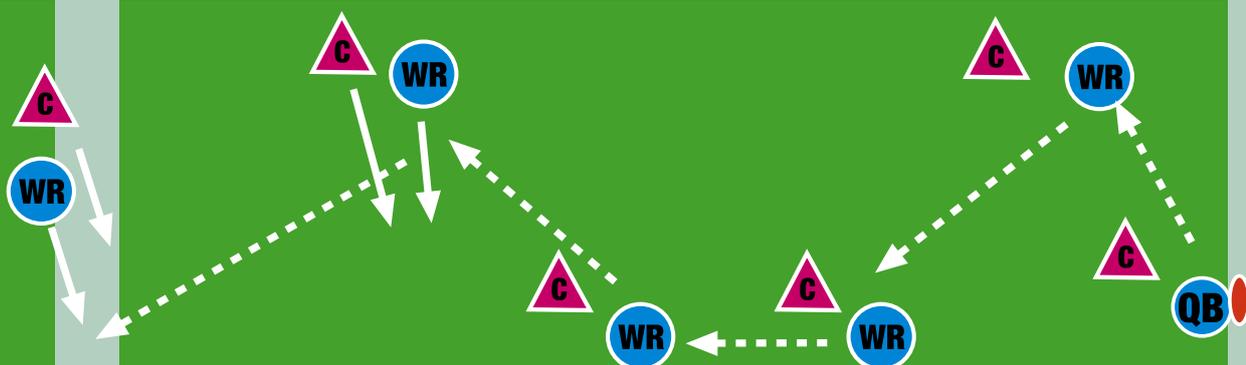
Desarrollo: Un equipo comenzará atacando desde su campo. Consiste en avanzar poco a poco hasta la zona contraria. La forma de mover el balón será mediante los pases a los compañeros sin poder movernos cuando estemos en posesión del balón. Una vez recibido el balón dentro de la zona contraria se obtiene un punto.

Reglas: -Se cambia la posesión del balón cuando: 1- Se realiza un pase incompleto o se cae el balón al suelo, 2- cuando el equipo que está defendiendo intercepta el balón ya sea atrapándolo o enviándolo al suelo ó 3- cuando un equipo obtiene un punto. - No se puede correr con el balón en posesión. - Cuando los defensores defiendan al jugador con balón, solo lo podrá hacer a una distancia de un metro, sin contacto y únicamente podrá interceptar el balón levantando los brazos cuando el atacante lance el balón.

Variantes: Aumentar o reducir la zona de juego.

Observaciones: Hacer hincapié en que ultimate no es lo mismo que football flag. Cada uno tiene sus diferencias y sus propias características. Este juego está diseñado para una toma de contacto con el balón, con los compañeros y con el campo de juego.

Gráfico:



SESIÓN 2: Quarterback

1- Calentamiento:

1 minuto de carrera continua más 2 minutos de movilidad articular y estiramientos muy suaves. 2 minutos de varios ejercicios de carrera desde la línea de banda de la pista hasta la otra. Obligatoriamente ida y vuelta del ancho de la pista realizando el ejercicio de "shuffle" o desplazamiento lateral de un defensa a la hora de realizar un placaje.

2- Parte principal:

- Capacidad perceptivo-motriz (técnica individual): 23 minutos (2 juegos)



Nombre: "Aprende a hacer el *drop back*"

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Quarterback (QB) y receptor (WR)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones y conos

Organización: Por parejas

Objetivos a desarrollar:

- Conceptuales: Conocer y experimentar el elemento técnico de "drop back" en el fútbol americano.
- Procedimentales: Realizar la actividad encaminada al aprendizaje del drop back (pasos hacia atrás que realiza el quarterback para tener una mejor disposición del lanzamiento alejándose de los defensas que entran)
- Actitudinales: Demostrar una actitud de participación activa y de ganas de mejorar

Bloque: Capacidad perceptivo-motriz

Contenido: Técnica individual (Drop back + lanzamiento)

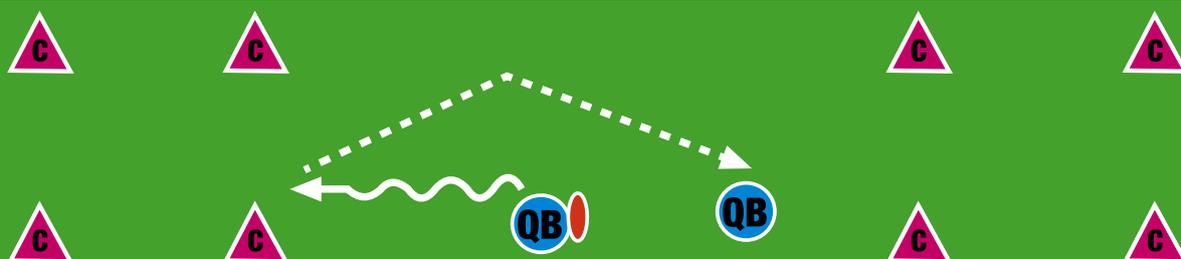
Desarrollo: Cada pareja enfrentada a una distancia aproximada de 3 metros. El compañero que tiene el balón se colocará desde la posición de quarterback (dos piernas paralelas y flexionadas con la espalda recta). A su señal de "hike" (llamada para el inicio de la jugada) comenzará a realizar el drop back hasta un círculo de conos colocado previamente a unos 4 pasos. Una vez consiga llegar a la zona podrá ejecutar el pase hacia el compañero donde este lo atraparé correctamente a la altura del pecho ó cabeza. Seguidamente se cambia el rol.

Reglas: Hacer hincapié en lo más importante del ejercicio que es el drop back. No realizar el pase hasta que no se llegue al círculo y este en posición "asentada" y preparada para la ejecución del pase. - Gana la pareja ó grupo que deje caer menos balones lanzados desde el círculo o cuadrado formado por los conos.

Variantes: Aumentar la distancia entre los alumnos.

Observaciones: Si no se dispone de material suficiente, organizar a los alumnos en tríos o grupos reducidos. Drop back para diestros de tres pasos: Desde la posición de dos puntos, da un pequeño paso con la pierna izquierda, seguidamente un paso largo con la derecha, después se cruzan las piernas y se para. Una vez aquí ya se pueda realizar el pase. Cuando se inicia este movimiento los hombros dejan de estar paralelos a la línea de scrimmage para acelerar hacia atrás lo mas rápido posible.

Gráfico:



“Lanza la pelota”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Quarterback (QB)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones, conos, cuerdas y aros

Organización: Se divide la clase entre 3 ó 4 grupos

Objetivos a desarrollar:

- **Conceptuales:** Conocer y experimentar el elemento técnico del lanzamiento en el fútbol americano.
- **Procedimentales:** Realizar el juego encaminada al aprendizaje del lanzamiento del balón de fútbol flag.
- **Actitudinales:** Demostrar una actitud de participación activa y de ganas de mejorar.

Bloque: Capacidad perceptivo-motriz

Contenido: Técnica individual (lanzamiento del quarterback)

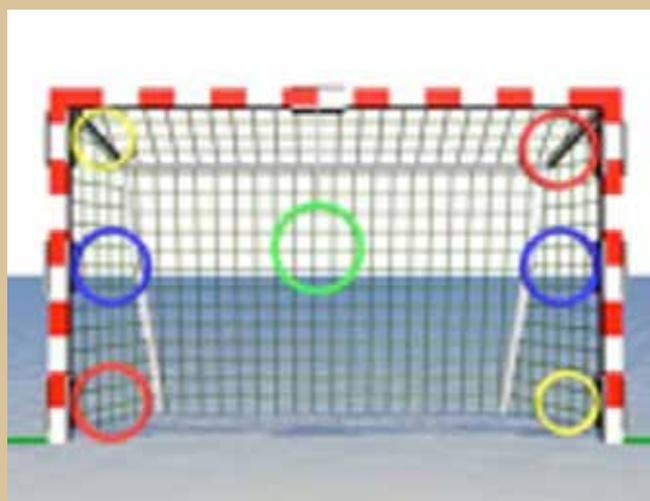
Desarrollo: Previamente se colocarán unos 2-3 aros por grupo en porterías, canastas, o cualquier zona donde se puedan amarrar. Consiste en realizar lanzamientos intentando introducir el balón por alguno de los aros colocados a una distancia de 5-10 metros.

Reglas: Respetar la zona de lanzamiento sin acortar la misma. Gana el equipo que más lanzamientos introduzca en los aros.

Variantes: Aumentar la distancia de lanzamiento o introducir aros más pequeños.

Observaciones: Hacer hincapié en la técnica de lanzamiento sin importar como salga el balón del brazo.

Gráfico:



- Estructura funcional de los juegos colectivos (técnica colectiva): 12' [1 juego]:

Nombre:

“Lanzamiento completado”

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Receptor (WR) y quarterback (QB)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones y conos

Organización: La clase se divide en 2 grupos

Objetivos a desarrollar:

- Conceptuales: Conocer y experimentar la posición de receptor y quarterback a nivel colectivo.
- Procedimentales: Trabajar la posición de quarterback desde el inicio hasta el final de la jugada.
- Actitudinales: Demostrar una actitud de participación activa y de ganas de mejorar. Respetar a los compañeros.

Bloque: Estructura funcional de los juegos colectivos

Contenido: Técnica colectiva (Inicio y fin desde la posición de quarterback) y con los compañeros recibiendo los pases.

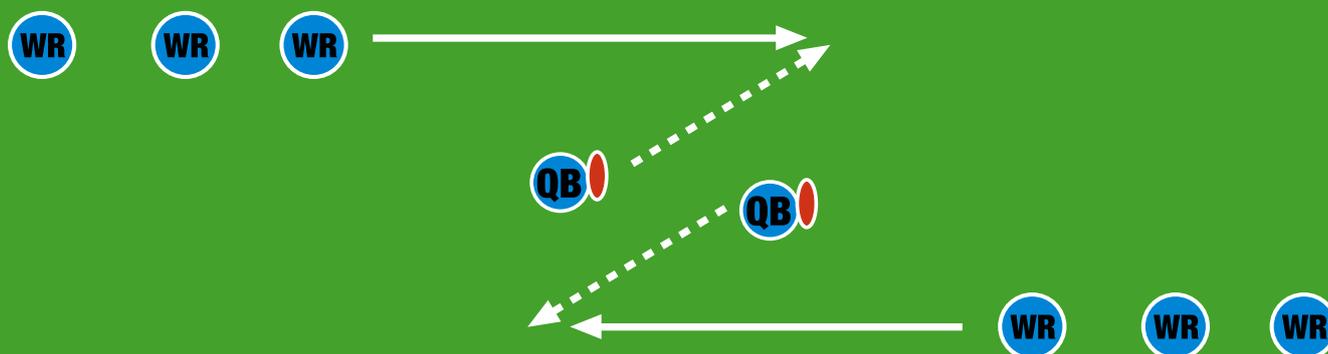
Desarrollo: Los dos grupos se reparten por todo el espacio de tal manera que no se molesten entre ellos. Se seleccionará un quarterback y los demás compañeros de receptores. Estos últimos se colocarán en la línea lateral de la pista y saldrán uno a uno en dirección paralela a la línea de scrimmage hacia el centro de la pista. El QB tendrá que lanzar el balón de tal manera que se consiga la recepción del compañero que intentará atrapar el balón de forma correcta.

Reglas: El QB se podrá ir cambiando cuando el profesor lo considere. Gana el equipo que menos balones dejen caer al suelo.

Variantes: Aumentar la distancia de los receptores para dificultar más el lanzamiento-recepción.

Observaciones: Hacer hincapié en lo aprendido anteriormente, realizando un pequeño drop back de 3 pasos más el correcto lanzamiento.

Gráfico:



-Roles (conocimiento posicional): 8 minutos; 1 juego:

“Colócate los flags”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: -

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos, flags

Organización: Se divide la clase en cuatro grupos

Objetivos a desarrollar:

- Conceptuales: Conocer y experimentar el material de football flag.
- Procedimentales: Realizar el juego encaminado al aprendizaje de ponerse correctamente los flags.
- Actitudinales: Demostrar una actitud de participación activa y jugar limpio (fair play)

Bloque: Roles

Contenido: Material football flag

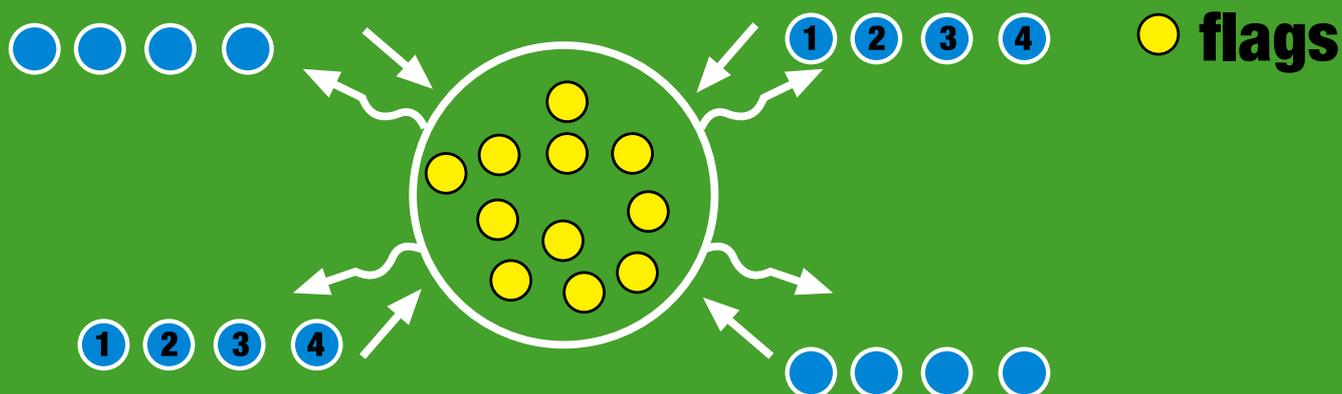
Desarrollo: Se divide la clase en cuatro grupos. Cada grupo se situará en las esquinas de la pista con todos los flags en el centro. A la señal, el primero de cada grupo irá corriendo hacia el centro de la pista, cogerá un flag y se lo tendrá que poner de manera correcta. Seguidamente volverá esprintando hasta su grupo. Cuando llegue sale el siguiente.

Reglas: Colocar el flag de manera correcta: primero se pasa por las dos hebillas y después solamente por una; quedando los flags a ambos lados de la cadera. No salir hasta que el compañero no vuelva al grupo y nos de una palmada.

Variantes: Introducir más materiales.

Observaciones: Hacer hincapié en colocarse los flags correctamente antes de ganar o acabar los primeros.

Gráfico:



3- Parte final: - Iniciación colectiva: 12 minutos; 1 juego

“Ultimate”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: -

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones, conos y petos.

Organización: 2 equipos

Objetivos a desarrollar: Conocer y experimentar el sistema básico de anotaciones a través del juego del ultimate.

Bloque: Iniciación deportiva

Contenido: Ultimate (con extra points)

Desarrollo: Un equipo comenzará atacando desde su campo. Consiste en avanzar poco a poco hasta la zona contraria. La forma de mover el balón será mediante los pases a los compañeros sin poder movernos cuando estemos en posesión del balón. Una vez recibido el balón dentro de la zona contraria se obtiene un punto.

Reglas: Un touchdown vale 6 puntos y seguidamente el equipo puede realizar un punto extra de uno o de dos (a 5 y a 10 yardas de la endzone respectivamente)

-Se cambia la posesión del balón cuando: 1- Se realiza un pase incompleto o fuera del campo de juego, 2- cuando el equipo que está defendiendo intercepta el balón ya sea atrapándolo o enviándolo al suelo ó 3- cuando un equipo obtiene un punto.

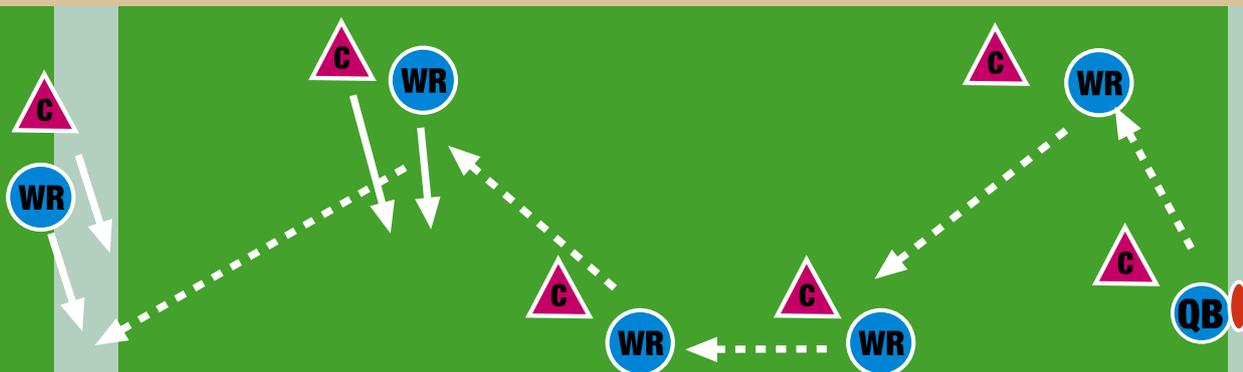
- No se puede correr con el balón en posesión.

- Cuando los defensores defiendan al jugador con balón, solo lo podrá hacer a una distancia de un metro, sin contacto y únicamente podrá interceptar el balón levantando los brazos cuando el atacante lance el balón.

Variantes: Aumentar o reducir la zona de juego.

Observaciones: Hacer hincapié en que ultimate no es lo mismo que football flag. Cada uno tiene sus diferencias y sus propias características. Este juego está diseñado para una toma de contacto con el balón, con los compañeros y con el campo de juego.

Gráfico:





SESIÓN 3: Runningback

1- Calentamiento:

1 minuto de carrera continua más 2 minutos de movilidad articular y estiramientos muy suaves. 2 minutos de varios ejercicios de carrera desde la línea de banda de la pista hasta la otra. Obligatoriamente ida y vuelta del ancho de la pista realizando el ejercicio de back pedal (con la cadera baja y la espalda recta) que consiste en desplazarse hacia atrás, es el movimiento principal de un defensive back.

2- Parte principal:

- Capacidad perceptivo-motriz (técnica individual): 26' (3 juegos)

“Hand-off”

Nombre:

Edad:

6-12 años

Posición fútbol flag:

Runningback (RB)

Lugar:

Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material:

Balones y conos

Organización:

Se divide la clase en dos grupos y a la vez estos en otros dos. Formando dos filas enfrentadas cada grupo.

Objetivos a desarrollar:

Practicar el elemento técnico del hand off.

Bloque:

Capacidad perceptivo-motriz

Contenido:

Técnica individual (hand off)

Desarrollo: El primero de una fila comenzará con un balón en posesión. A la señal, éste y el compañero de la fila de enfrente comenzaran a correr. En el punto de encuentro se intercambiarán el balón siguiendo la técnica del handoff. Seguidamente el compañero que está en la fila sale para repetir el proceso.

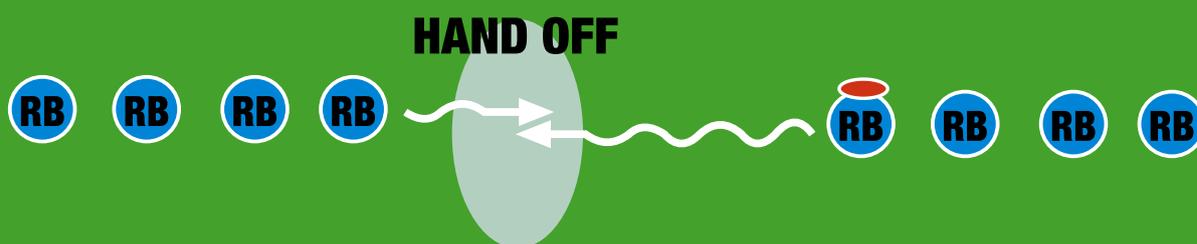
Reglas: Respetar las distancias de margen para la entrega del balón. Utilizar la técnica de handoff correctamente sin importar lo lento que se pueda ir.

- Gana el equipo que menos balones dejen caer al suelo.

Variantes: Aumentar la distancia entre las filas para una mayor velocidad y por lo tanto mayor dificultad.

Observaciones: Handoff: si el balón nos lo entregan por nuestro lado izquierdo, nuestro brazo izquierdo permanecerá arriba a la altura del pecho mientras que el derecho estará fijo en todo momento a la altura de la cresta iliaca. Cuando notemos el contacto del balón por la zona del ombligo, el brazo izquierdo baja hasta cubrir el balón con ambos antebrazos.

Gráfico:



“Correr con la pelota”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Runningback (RB)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones y conos

Organización: Se divide la clase en grupos de 4 o 5 alumnos. Se sitúan una fila de conos separados unas 5 yardas hasta la otra línea de banda o aproximadamente unas 25 yardas de distancia.

Objetivos a desarrollar: Desarrollar la habilidad de correr con el balón mientras se cambia de dirección.

Bloque: Capacidad perceptivo-motriz

Contenido: Técnica individual (carry on the ball)

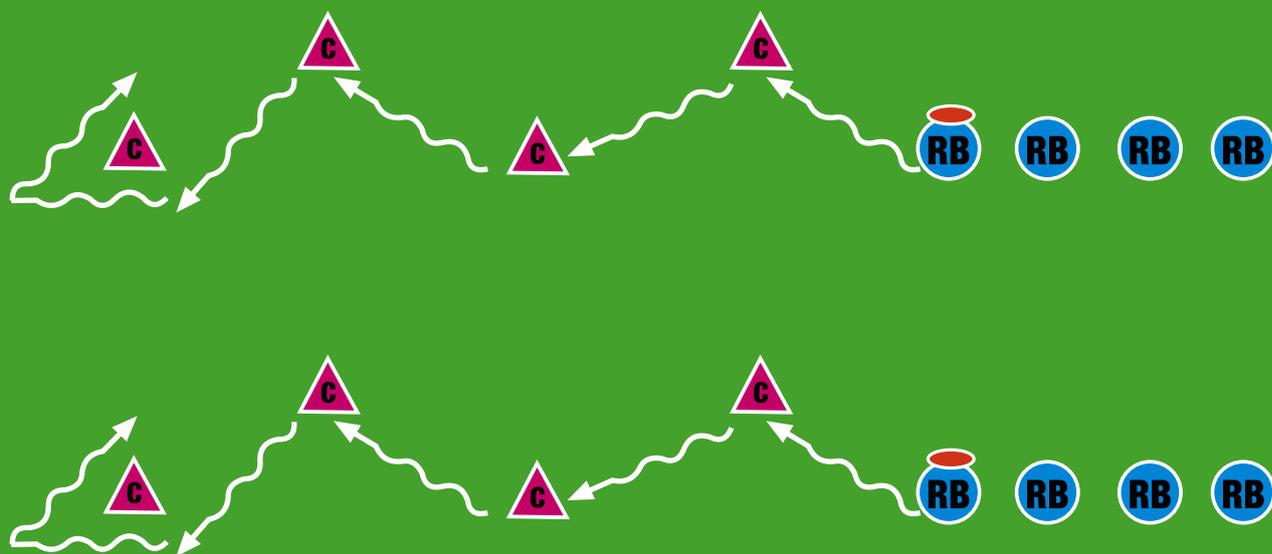
Desarrollo: Es una carrera de relevos entre equipos. El primer participante de cada grupo tiene un balón. A la señal, correrá pasando entre los conos haciendo un zigzag. El trayecto será de ida y vuelta hasta el punto de salida. Cuando el corredor llegue a la fila le dará el balón en handoff al siguiente corredor, y él se situará de nuevo en la cola. Gana el primer equipo en completar las carreras de todos sus componentes.

Reglas: No salir hasta que el compañero nos haya dado el balón en handoff.

Variantes: Que los alumnos corran hacia atrás, que salten los conos o que se desplacen de forma lateral.

Observaciones: Los jugadores van cambiando de mano la pelota de manera que quede en el lado opuesto del cono. - Los jugadores cortan con su pie exterior sin cruzar las piernas cuando estas esquivando un cono.

Gráfico:



“Llega a la zona de anotación”

Nombre:

Edad:

6-12 años

Posición fútbol flag:

Runningback (RB) y defensa

Lugar:

Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material:

Balones y conos

Organización:

Se divide la clase en tres grupos. Se sitúan unos pasillos de conos separados entre sí unas 8 yardas para cada grupo, habiendo solamente tres conos por cada lateral del pasillo. Entre los conos del pasillo (tres) se colocarán tres voluntarios de cada grupo. Un balón para cada grupo.

Objetivos a desarrollar:

Desarrollar la técnica de carrera evitando que te quiten el flag.

Bloque:

Capacidad perceptivo-motriz

Contenido:

Técnica individual (carry on the ball)

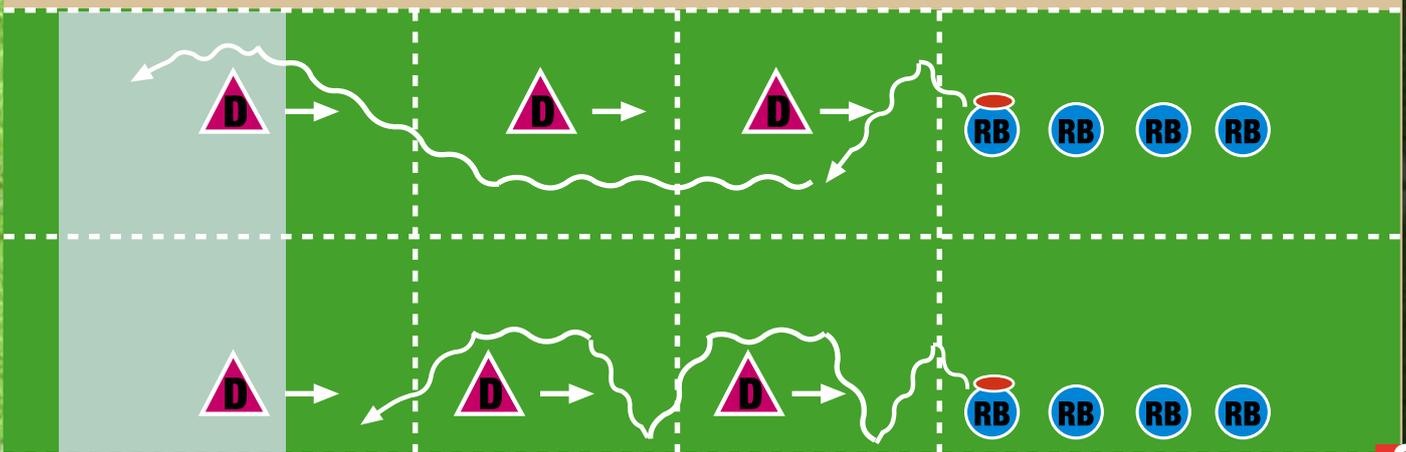
Desarrollo: A la señal del profesor, el jugador con balón saldrá intentando llegar a la otra zona donde están los demás compañeros de grupo evitando a los tres defensores colocados entre los conos del pasillo. Los defensores intentarán quitarle el flag al RB para que no consiga anotar. El RB debe correr directamente hacia la zona de anotación intentando superar a los defensas.

Reglas: Si el RB se queda sin flag antes de llegar al final el jugador podrá salir el siguiente compañero con el balón. En este caso, no se contará como touchdown ya que le ha quitado al menos uno de sus flags. Gana el jugador que más carreras consiga anotar sin que le quiten el flag. Los defensores solo podrán moverse lateralmente entre los conos; además, se cambiarán una vez finalizado los todos los relevos de los compañeros.

Variantes: Poner más defensores para dificultar el ejercicio.

Observaciones: Los RBs correrán con la cabeza alta. Los defensas deben estar siempre atentos a la cintura de los corredores y no a los hombros o cadera, atacando el flag con las dos manos para realizar el placaje.

Gráfico:



- Estructura funcional de los juegos colectivos (técnica colectiva): 15' (1 juego):

“Práctica el pitch y el handoff”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Runningback (RB), quarterback (QB) y defensive back (DB)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones, flags, conos y petos

Organización: Se divide la pista en cuatro zonas y se organizan 4 grupos (uno para cada zona). Cada zona es como si fuera un mini campo con sus respectivas endzones. Empezarán a atacar desde el principio. En la pista habrá un QB (en la línea de scrimmage), un RB (a unas 4 yardas por detrás del QB) y un defensa (en su campo, a unas 2-3 yardas frente al QB).

Objetivos a desarrollar: Ejecutar la acción de pitch a un runningback o corredor e intentar llegar a la zona de anotación.

Bloque: Estructura funcional de los juegos colectivos

Contenido: Técnica colectiva (carrera con defensas)

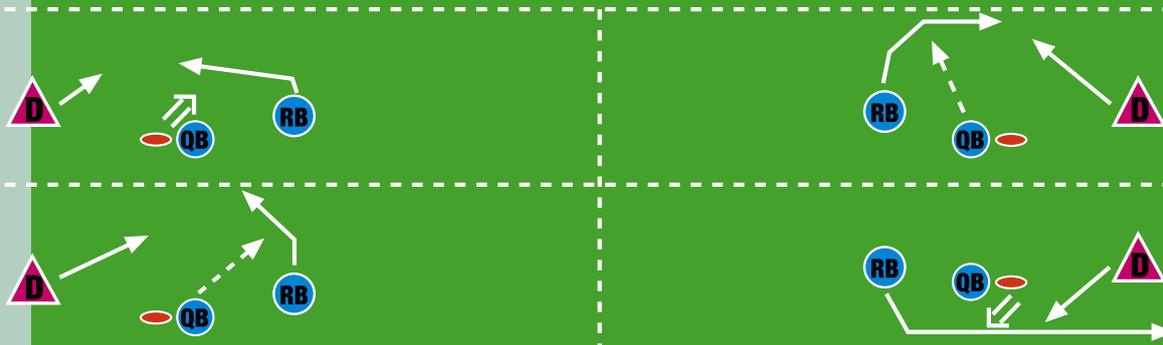
Desarrollo: Jugarán a la carrera, con una de las 4 jugadas de carrera disponibles para este ejercicio (handoff izquierda, handoff derecha, pitch izquierda y pitch derecha). Previo al comienzo, ambos jugadores acordarán una de las 4 jugadas de carrera. Seguidamente se colocarán y al conteo del QB (“down, set, hike”) comenzará el ejercicio con el objetivo de realizar la jugada correctamente y llegar a la endzone.

Reglas: No se podrá salir del mini campo que estará bien señalizado. Cuando termine el ejercicio rotarán de la siguiente manera. RB pasa a QB, QB pasa a defensa y defensa se intercambia con el compañero que estaba fuera.

Variantes: Poner más defensores para dificultar el ejercicio.

Observaciones: Pitch/toss: cuando el quarterback pasa el balón hacia atrás a uno de sus compañeros de equipo, casi siempre un runningback. Intentar recordarles a los alumnos que corran con el balón en el lado más alejado del defensor.

Gráfico:



3- Parte final: -Iniciación colectiva (sistemas): 14' (1 juego):

“Juega a la carrera”

Nombre:

Edad:

6-12 años

Posición fútbol flag:

Runningback (RB), quarterback y defensive back (DB)

Lugar:

Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material:

Balones y conos

Organización:

Van a trabajar dos grupos, uno en cada media pista. A la vez, esos grupos se dividen en dos grupos formando un equipo de ataque y otro de defensa. Se va a disponer de un equipo completo de 5 contra 5 (quarterback, center, receptores y corredor; y 5 defensas). Cada alumno va a ir rotando cada una o dos jugadas de posición.

Objetivos a desarrollar:

Ejecutar una situación real de juego (tanto ataque como defensa) mediante el juego de la carrera.

Bloque:

Iniciación colectiva

Contenido:

Sistema de juego de carrera en ataque

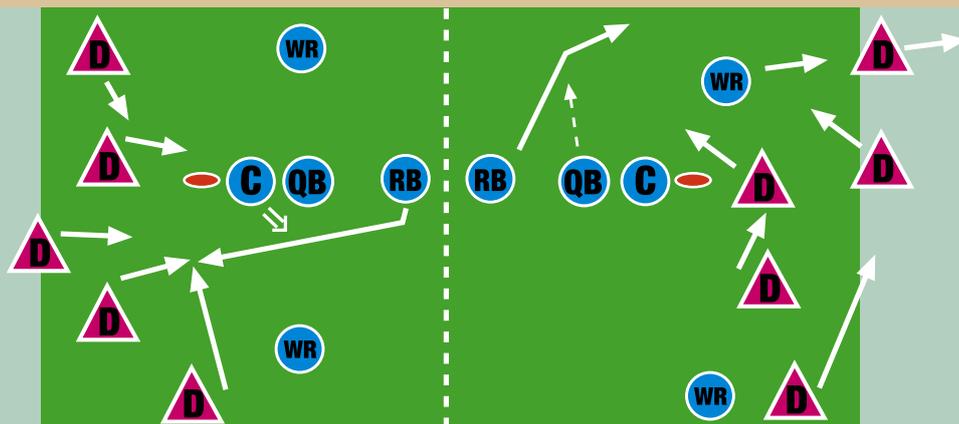
Desarrollo: El ataque comenzará 5 yardas por delante de la línea de mitad de pista. Consiste en llegar a la endzone (conseguir touchdown) en solamente tres jugadas de carrera con un equipo de defensa intentando evitarlo. Las carreras podrán ser tanto “pitch” como carreras con handoff, para ambos lados, a decisión del quarterback.

Reglas: La defensa tendrá que defender hombre a hombre, es decir, cada jugador defiende a uno de ataque con excepción del linebacker (jugador que defiende al quarterback) que se colocará a siete yardas de la línea de scrimmage para poder entrar al QB.

Variantes: Disminuir o aumentar el número de intentos u oportunidades para anotar touchdown.

Observaciones: Hacer hincapié a los defensores que en cuanto el balón haya sobrepasado la línea de scrimmage, todos tendrán que ir a por el portador del balón para quitarle el flag con el menor avance de yardas posible.

Gráfico:



SESIÓN 4: Defensive backs

1- Calentamiento:

1 minuto de carrera continua más 2 minutos de movilidad articular y estiramientos muy suaves. 2 minutos de ejercicios de carrera. Obligatoriamente dos anchos de la pista realizando el ejercicio de "Carioca" (desplazamiento lateral pero cruzando las piernas).

2- Parte principal:

- Capacidad perceptivo-motriz (técnica individual): 26´ (3 juegos):



“Resistencia”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Defensive back (DB)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos y flags

Organización: Se distribuye la clase de forma individual, distribuidos por toda la pista de manera separada entre ellos.

Objetivos a desarrollar: Desarrollar la habilidad de quitar el flag y a la vez de defender los flags propios.

Bloque: Capacidad perceptivo-motriz

Contenido: Técnica individual (quitar el flag + evitar a los “defensas”)

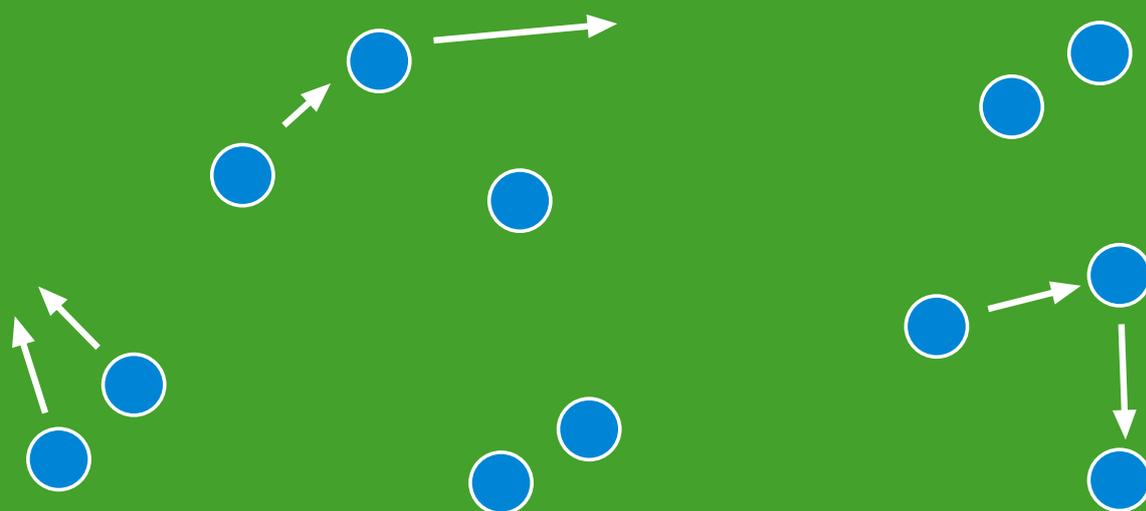
Desarrollo: A la señal, todos los alumnos se irán desplazando por toda la pista con el objetivo de quitar el máximo número de flags posibles sin que les quiten los flags que llevan puestos. Cuando esto último ocurra, quedarán eliminados. El juego finaliza cuando quede solamente un jugador. Seguidamente, se pasará al recuento y colocación de los flags.

Reglas: No se podrá defender los flags utilizando los brazos, ya que es una falta reglamentaria; únicamente se podrá utilizar el cuerpo y la cadera, llevándola lo más lejos posible de los defensas. Cuando a un jugador le quitan los flags, quedará eliminado. Delimitar bien el espacio para que lo respeten.

Variantes: Reducir el espacio de juego. Poner a los jugadores por parejas. Que nadie se elimine, entonces el juego acabará cuando se hayan quitado todos los flags.

Observaciones: Hacer que los jugadores se fijen en las cadera de los demás ya que les va a decir hacia donde se dirigen y sobre todo estará más predispuestos a quitar el flag de manera correcta.

Gráfico:



“Muralla flag”

Nombre:

Edad:

6-12 años

Posición fútbol flag:

Defensive back (DB)

Lugar:

Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material:

Conos y flags

Organización:

Se distribuye la clase de forma individual, comenzando en una de las endzones con un balón cada uno (si es posible; si no, pueden simular que lo llevan). Un defensor comenzará en la línea de centro de campo.

Objetivos a desarrollar:

Dos roles: Por una parte, desarrollar la habilidad de quitar los flags en defensa, y por otra, desarrollar la habilidad del corredor para evitar al defensive back y de correr buscando espacio abierto.

Bloque:

Capacidades perceptivo-motrices

Contenido:

Técnica individual (quitar el flag + moverse evitando a los defensas)

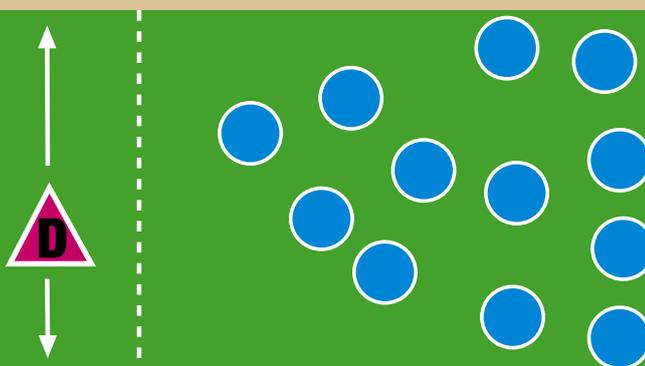
Desarrollo: El juego consiste en que el defensa tendrá que defender la muralla (línea de mitad de campo) de los “intrusos” (los corredores). A la señal, todos los corredores salen con el objetivo de cruzar la muralla, evitando que le quiten alguno de los flags. Una vez se haya llegado a la otra parte, el proceso se volverá a repetir. Si alguno de los corredores es placado por el defensa pasa a ser un defensor más en la muralla. La dinámica se repite hasta que solo quede uno, siendo cada vez más difícil sobre pasar la muralla.

Reglas: Basta con que el defensa quite un solo flag para que el corredor pase a ser un defensor. Los defensas solo se podrán mover de manera horizontal por la línea, saliendo como máximo un metro de la línea hacia ambas partes de la pista. Los corredores tendrán 16 segundos para pasar al otro lado de la muralla, al contrario pasaran a formar parte de los defensores.

Variantes: Poner a los corredores por parejas para que corran agarrados de la mano.

Observaciones: Los DB han de estar atentos a la cintura de los corredores y no a la espalda o cabeza. Cada vez que la ola de corredores sobre pasen la muralla, el profesor deberá de identificar a los que han sido pillados para que los demás recuperen el aliento.

Gráfico:



“Back pedal”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Defensive back (DB)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos y flags

Organización: Se distribuye la clase por parejas. Se colocan unos tres o cuatro pasillos con conos de unas 30 yardas de distancia. Las parejas se distribuyen en dichos pasillos.

Objetivos a desarrollar: Desarrollar la habilidad de back pedal de los defensive backs.

Bloque: Capacidad perceptivo-motriz

Contenido: Técnica individual (Back pedal)

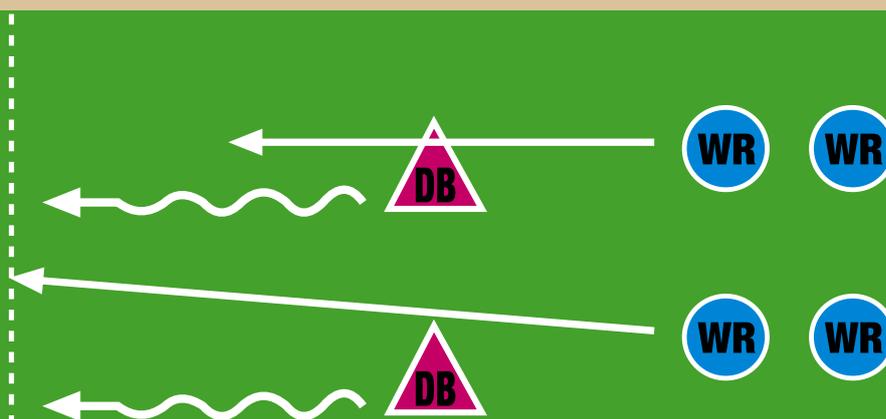
Desarrollo: Uno de la pareja actuará primeramente como receptor, saliendo como tal desde la línea establecida al principio de cada pasillo. A unas 5-6 yardas, habrá otro cono donde saldrá el otro componente de la pareja actuando como defensive back. El juego consiste en una carrera hasta el final del pasillo de manera que los receptores correrán hacia delante, esprintando mientras que los DB's correrán realizando el back pedal, es decir, corriendo hacia atrás con la cadera baja. Gana el que consiga llegar antes a la línea establecida al final del pasillo. Una vez finalizado, vuelven a la fila y se cambiarán los roles.

Reglas: Modificar las distancias de los conos conforme al nivel de los jugadores, de manera que la “carrera” esté igualada. La carrera comenzará con la señal o el conteo por parte de profesor.

Variantes: Modificar el recorrido, poniendo más distancia de carrera.

Observaciones: Back pedal: técnica individual de los DB's de cubrir a un receptor ó ir a una zona concreta de manera que se pueda reaccionar a tiempo para cambiar de dirección, interceptar o incluso placar, teniendo así una buena visión del juego. Hacer hincapié a los jugadores que realicen el back pedal de manera correcta, con la cadera baja y levantando los talones para desplazarse a mayor velocidad.

Gráfico:



- Estructura funcional de los juegos colectivos (técnica colectiva): 12' (1 juego):

“Defensa hombre a hombre”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Defensive back (DB)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos y flags

Organización: Se distribuye la clase por parejas. Se colocarán en mitad de pista de manera que queden enfrentándose cada uno; con espacio suficiente entre las parejas. Se delimitan dos endzones, una a cada lado. El profesor asigna dos nombres, uno para los jugadores en una pista y otro para los de la otra.

Objetivos a desarrollar: Desarrollar la técnica colectiva de defensa hombre a hombre y de cubrir y quitar los flags.

Bloque: Estructura funcional de los juegos colectivos

Contenido: Técnica colectiva (defensa hombre a hombre)

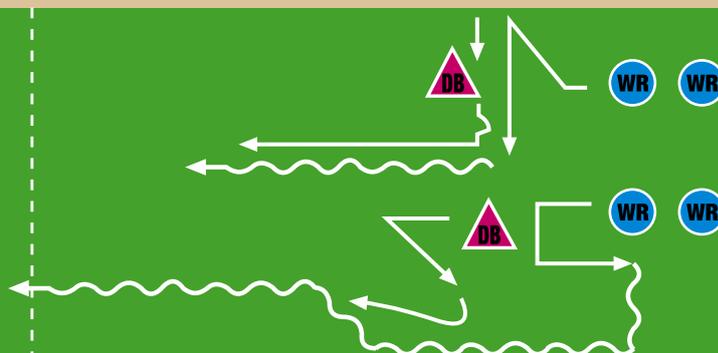
Desarrollo: Es un ejercicio de “espejo”. A la señal del profesor, uno de la pareja comienza a moverse y el otro deberá copiar y seguir a su compañero. Al cabo de unos segundos, el profesor dirá un nombre de uno de los dos que había asignado previamente, ese equipo se convierte en ataque, simulando que llevan balón e intentarán anotar llegando a la endzone del rival, La anotación vale 6 puntos. Los DB que se hayan hecho ya con el flag de su rival directo pueden ayudar a sus compañeros de defensa a placar a los que queden de ataque.

Reglas: Si a un jugador se le quita el flag antes de que llegue a la endzone no se contarán los puntos. Los DB que se hayan hecho ya con el flag de su rival directo pueden ayudar a sus compañeros de defensa a placar a los que queden de ataque. Los jugadores de ataque disponen de 30 segundos para anotar. Cada jugador que llegue a la endzone rival suma 6 puntos a nivel personal. El profesor intentará decir los nombres de los equipos en la misma cantidad para que todos tengan las mismas posibilidades.

Variantes: Se limitará el tiempo para llegar a la endzone de 30 a 15 segundos.

Observaciones: Respetar las distancias entre cada pareja para controlar las posibles interferencias o golpes que puedan surgir.

Gráfico:



3- Parte final: -Iniciación colectiva (sistemas): 17' (1 juego):

“Pase y recepción”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Defensive back (DB), quarterback y receptor (WR).

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos, balones y petos

Organización: Se organizan tantas areas de 10x10 yardas como grupos de 6 personas haya (5 jugadores de ataque y 1 de defensa). Se sitúan 4 jugadores en las esquinas del área y al receptor y cornerback en el medio del área. Un balón por grupo.

Objetivos a desarrollar: Desarrollar la técnica colectiva de defensa hombre a hombre y a la vez, acostumbrar al receptor a encontrar un área libre para recibir un pase.

Bloque: Iniciación colectiva

Contenido: Sistema de defensa hombre a hombre

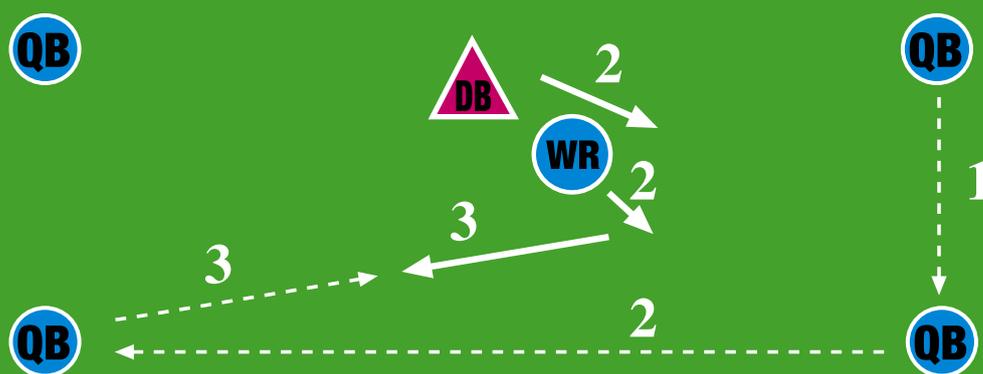
Desarrollo: Los jugadores que están en las esquinas (quarterbacks) se van pasando el balón entre ellos hasta que vean una oportunidad de lanzarle un pase al receptor (WR). Cada ronda del ejercicio es de 30 segundos. Al finalizar dicha ronda, los jugadores del grupo rotan e irán probando todas las posiciones.

Reglas: Si consiguen completar el pase, se le otorgará 6 al ataque; en cambio si la defensa intercepta la trayectoria del pase se le otorgará 6 también.

Variantes: Bajar el tiempo del ejercicio de 30 a 20 segundos. Añadir un defensa adicional para complicar el desmarque del WR.

Observaciones: El profesor deberá de cuidar la comunicación ente QB y WR. El defensa deberá de estar atento a la cintura del WR (no a la espalda o a los QB's) e intentar situarse entre la pelota (QB) y el WR. Este juego es un recordatorio de los pases y recepciones a corta distancia.

Gráfico:



SESIÓN 5: Center

1- Calentamiento:

2 minutos de carrera continua más 3 minutos de movilidad articular y estiramientos muy suaves. 5 minutos de ejercicios de carrera planteados en las sesiones previas. Obligatoriamente dos anchos realizando una progresión de sprint.

2- Parte principal:

- Capacidad perceptivo-motriz (técnica individual): 14' (2 juegos):



“Práctica el snap”

Nombre:

Edad:

6-12 años

Posición fútbol flag:

Center y Quarterback (QB)

Lugar:

Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material:

Balones y conos

Organización:

Se divide la clase en pequeños grupos de 4-5 alumnos. Todos los grupos se sitúan en una línea de fondo de la pista, formando una fila. Un balón por cada grupo situado en el último jugador de cada fila.

Objetivos a desarrollar:

Desarrollar la técnica del snap.

Bloque:

Capacidad perceptivo-motriz

Contenido:

Técnica individual (snap)

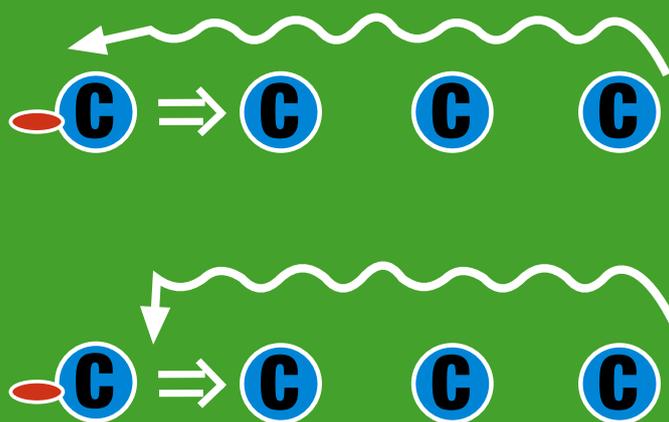
Desarrollo: A la señal del profesor, el poseedor del balón saldrá hasta colocarse el primero. Seguidamente colocará el balón en el suelo y ejecutará el snap a su compañero. Entonces, el balón se irá pasando al compañero anterior hasta que llegue de nuevo al último y se pueda repetir el proceso para seguir avanzando hasta la línea de meta situada a mitad de campo.

Reglas: El center debe de situar el balón en el suelo antes de hacer el snap. Además, debería de poner sus dedos sobre el cordaje del balón. El QB debería de situar la mano con la que no lanza entre las piernas del center formando una “V” con la otra mano (colocada con la palma hacia abajo) para recibir el snap.

Variantes: Cuando tengan que devolver el balón de nuevo al último, que lo hagan ejecutando cada uno el snap. Aumentar la distancia de la carrera.

Observaciones: Snap: intercambio entre el center y el QB; siempre se ejecuta al inicio de cada jugada.

Gráfico:



“Práctica el shotgun”

Nombre:

Edad:

6-12 años

Posición fútbol flag:

Center y Quarterback (QB)

Lugar:

Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material:

Balones y conos

Organización:

Se divide la clase en parejas y se sitúan en una línea de fondo de la pista, formando una fila. Un balón para cada pareja situado en el jugador de atrás. Se colocarán una fila de conos desde donde están colocadas las parejas hasta la mitad de la siguiente pista, estarán separados entre sí unas 4 yardas.

Objetivos a desarrollar:

Desarrollar la técnica de shotgun.

Bloque:

Capacidad perceptivo-motriz

Contenido:

Técnica individual (shotgun)

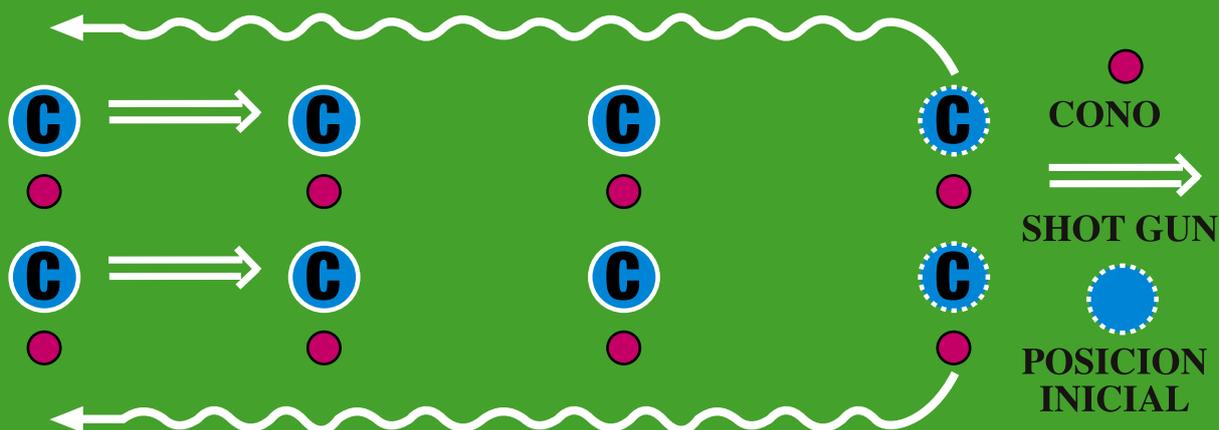
Desarrollo: Es la misma dinámica que el ejercicio anterior salvo que ahora se practica el shotgun en vez del snap. A la señal del profesor, el poseedor del balón saldrá hasta colocarse delante de la pareja, justo donde se encuentra el primer cono. Seguidamente colocará el balón en el suelo y ejecutará el shotgun a su compañero para volver a repetir el ciclo hasta llegar a la línea de meta.

Reglas: El center debe de situar el balón en el suelo antes de hacer el snap. Además, debería de poner sus dedos sobre el cordaje del balón. El lanzamiento del shotgun debería de ejecutarse en dirección al pecho del QB. Este último, debería de situar las manos a la altura del pecho, colocando las manos como si se tratase de recibir un balón, utilizando la técnica oportuna para llevarlo a cabo.

Variantes: Aumentar la distancia de la carrera o la de los conos para dificultar el shotgun.

Observaciones: Shotgun: Lanzamiento hacia atrás del center hacia el QB, realizando un snap largo, de 3-5 yardas de distancia.

Gráfico:



- Estructura funcional de los juegos colectivos (técnica colectiva): 12' (1 juego):

Nombre:

“Toca el cono”

Edad:

6-12 años

Posición fútbol flag:

Center y quarterback (QB)

Lugar:

Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material:

Balones y conos

Organización:

Se organiza la clase en dos grupos grandes. Habrá un quarterback y un center. Los alumnos rotarán por ambas posiciones a lo largo del ejercicio. Se colocan, de manera enfrentada y simétrica, un cono en la posición de center, otro a 5 yardas hacia delante en línea recta y otros dos a 5 yardas hacia ambos lados quedando una ruta de 5 y 90° hacia fuera (tanto izquierda como derecha).

Objetivos a desarrollar:

Desarrollar el snap completo y ejecutar una trayectoria paralela a la línea de scrimmage.

Bloque:

Estructura funcional de los juegos colectivos

Contenido:

Técnica colectiva (Snap + carrera)

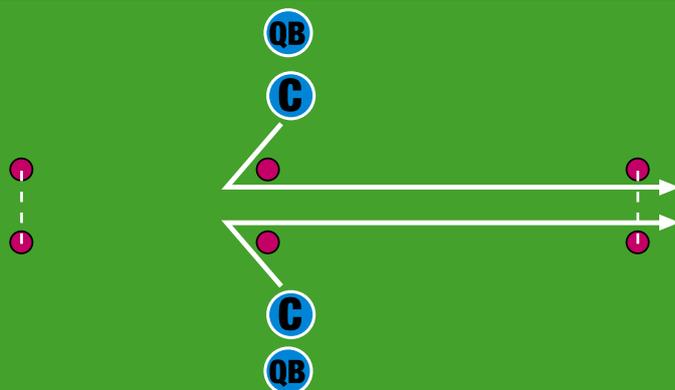
Desarrollo: Es una carrera. Se indica primero el lado hacia donde acabarán ambos center´s. Los center´s de cada equipo llevan un balón en sus respectivos conos, a la señal del profesor (Down, set, hike), realizarán el snap a los QB y seguidamente saldrán a ejecutar la trayectoria de 5 y fuera, debiendo tocar el cono que está a 5 yardas para girar 90° al siguiente cono. El primero que consiga llegar al último cono gana un punto. Gana el equipo que consiga más puntos después de varias rondas.

Reglas: Los jugadores deberán de tocar el cono para poder girar para alguno de los lados. Intentar decir los lados de manera que ambos jugadores lleguen al mismo lado por lo que para un equipo será lado izquierdo y para otro lado derecho.

Variantes: Cambiar la trayectoria a un post, slant, etc.

Observaciones: Hacer llegar a los alumnos que ejecutar el snap y realizar el corte de la trayectoria es más importante que cruzar el cono en primera posición.

Gráfico:



- Roles (conocimiento posicional): 10' (1 juego):

Nombre:

“El material se acaba”

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: -

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Flags y balones

Organización: Todos en un grupo

Objetivos a desarrollar: Conocer los distintos tipos de roles que se puedan encontrar en el fútbol flag mediante juegos.

Bloque: Roles

Contenido: Conocimiento posicional

Desarrollo: Se coloca siempre un material menos en la pista con respecto al número de alumnos que se dispongan. A la señal del profesor, los alumnos comenzarán a dar vueltas alrededor de todo el material. Al cabo de un tiempo el profesor dirá una palabra relacionada con ataque ó defensa.

Reglas: Cuando se diga una palabra relacionada con el ataque los alumnos tendrán que coger los balones y cuando sea una palabra relacionada con la defensa los alumnos cogerán un cinturón de flags.

- Posibles palabras relacionadas con:

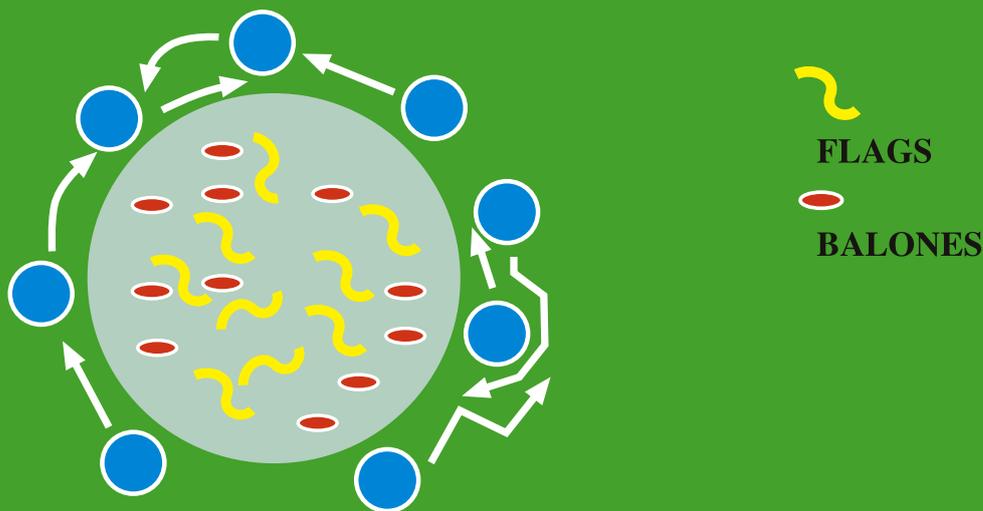
Ataque: Posiciones (receptor, running back, quarterback, center), trayectoria ó ruta, lanzamiento, drop back, recepción, etc.

Defensa: Defensive backs, linebackers, cornerback, intercepción, placaje, sack, etc.

Variantes: Introducir más materiales.

Observaciones: Recordar a los alumnos la seguridad a la hora de ir a por los materiales ya que se pueden producir algunos golpes.

Gráfico:



3- Parte final: -Iniciación colectiva (sistemas): 14' (1 juego):

Nombre:

“Completa un pase al center”

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Quarterback (QB), Center, receptor (WR) y defensive backs.

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones, flags y conos

Organización: Se distribuye la clase en grupos de 6 (un quarterback, un center y un receptor cerrado al lado del center) en ataque y tres defensive backs en defensa). Se forma tantos espacios de 20x20 como grupos haya. Los defensive backs se colocarán en una formación 2x1 en zona, es decir, dos delante cubriendo una pequeña zona de 5x5 a la izquierda y otra a la derecha y un tercero cubriendo detrás, el espacio restante.

Objetivos a desarrollar: Ejecutar la acción completa del center y quarterback en ataque; e introducir la defensa en zona para cubrir al center.

Bloque: Iniciación colectiva

Contenido: Sistema de juego de pase en ataque con defensa en zona

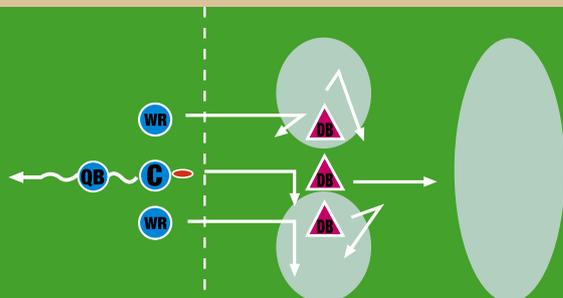
Desarrollo: Es una situación real de juego adaptada. Previamente, en el “huddle” el quarterback mandará una de las cuatro trayectorias que disponemos para este ejercicio al center y al receptor (WR). A la señal del QB, el center realizará el snap y seguidamente la trayectoria intentando buscar un hueco entre los defensas para recibir el balón. Los defensive backs tendrán que ajustar y cubrir a todo jugador que entre en sus zonas. Se cambiarán los roles cada dos intentos.

Reglas: El ataque consigue un punto cuando consigue completar el pase. La defensa consigue otro punto cuando consigue interceptar o “deflectar” el balón lanzado por el quarterback. Gana el equipo que consiga más puntos.

Variantes: Aumentar el terreno de juego e introducir hasta los cinco jugadores que te permite el reglamento.

Observaciones: Las trayectorias serán: 1- Cinco yardas y 90° a la izquierda; 2- la misma pero a la derecha; 3- alto o stop (5 yardas y se da la vuelta para recibir) y 4- Recto (trayectoria en línea recta). “Deflectar”: interferir la trayectoria del balón con un ligero golpeo hacia el suelo por parte del defensive back.

Gráfico:





SESIÓN 6: Defensive back (linebacker)

1- Calentamiento:

1 minuto de carrera continua más 2 minutos de movilidad articular y estiramientos muy suaves. 2 minutos realizando ejercicios de carrera planteados en sesiones anteriores. Además se añadirán obligatoriamente dos largos con talones atrás.

2- Parte principal:

- Capacidad perceptivo-motriz (técnica individual): 12´ (1 juego):

“Evita el touchdown”

Nombre:

Edad:

6-12 años

Posición fútbol flag:

Defensive backs (DB)

Lugar:

Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material:

Conos y flags

Organización:

Se organiza la clase por parejas. Se juntan dos parejas quedando 4 alumnos por grupo. Se establece tantas mini zonas de 10x10 metros como grupos haya, con una endzone en cada una. Uno de cada pareja comienza atacando, separados de sus compañeros unas 5 yardas aproximadamente.

Objetivos a desarrollar:

Desarrollar la habilidad de quitar los flags en defensa. Y desarrollar la habilidad del corredor para evitar al defensive back y de correr buscando espacio abierto en ataque.

Bloque:

Capacidades perceptivo-motrices

Contenido:

Técnica individual (quitar el flag + moverse evitando a los defensas)

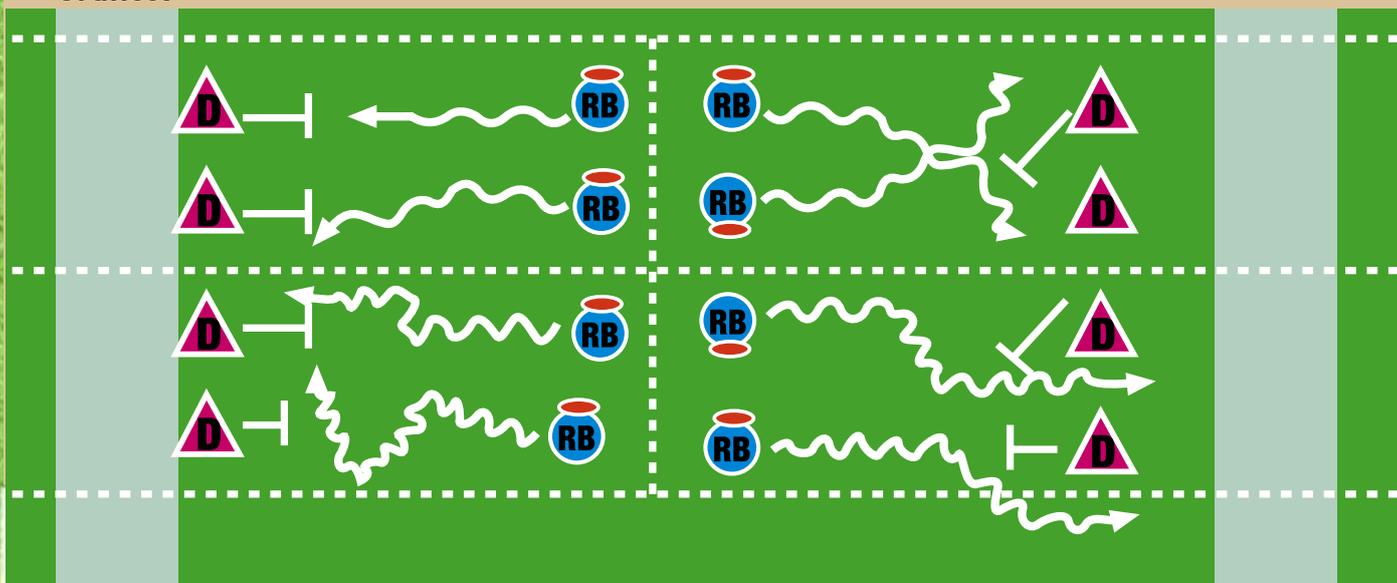
Desarrollo: A la señal del profesor, los alumnos que comienzan a atacar deben intentar llegar a la endzone. Los dos compañeros deberán de evitarlo, quitándole alguno de los flags antes de que consigan llegar a la línea. Tiene un punto el que consiga quitar la cinta o el flag y otro el que consiga touchdown. Se intercambian los roles en cada intento.

Reglas: Basta con que el defensa quite un solo flag para que el corredor quede placado o inmovilizado. Los atacantes tienen 10” para llegar a la endzone y conseguir touchdown, de lo contrario, quedarán fuera de conseguir la puntuación.

Variantes: Aumentar o reducir el terreno de juego dependiendo de las habilidades de los alumnos.

Observaciones: Los DB han de estar atentos a la cadera de los corredores y no a la cabeza o las piernas.

Gráfico:



- Estructura funcional de los juegos colectivos (técnica colectiva): 20' (2 juegos):

Nombre:

“El pañuelo con flags”

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Defensivo back (DB)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos y flags

Organización: Se divide la clase en dos grupos, colocados cada uno en una línea de fondo de la pista de baloncesto. El profesor llevará un cinturón con solamente un flag y se colocará en mitad de campo de tal manera que el flag que lleva puesto se quede a la misma distancia para ambos grupos. Cada jugador tiene los flags colocados.

Objetivos a desarrollar: Desarrollar la técnica de placaje o de quitar los flags.

Bloque: Estructura funcional de los juegos colectivos

Contenido: Técnica colectiva (quitar los flags)

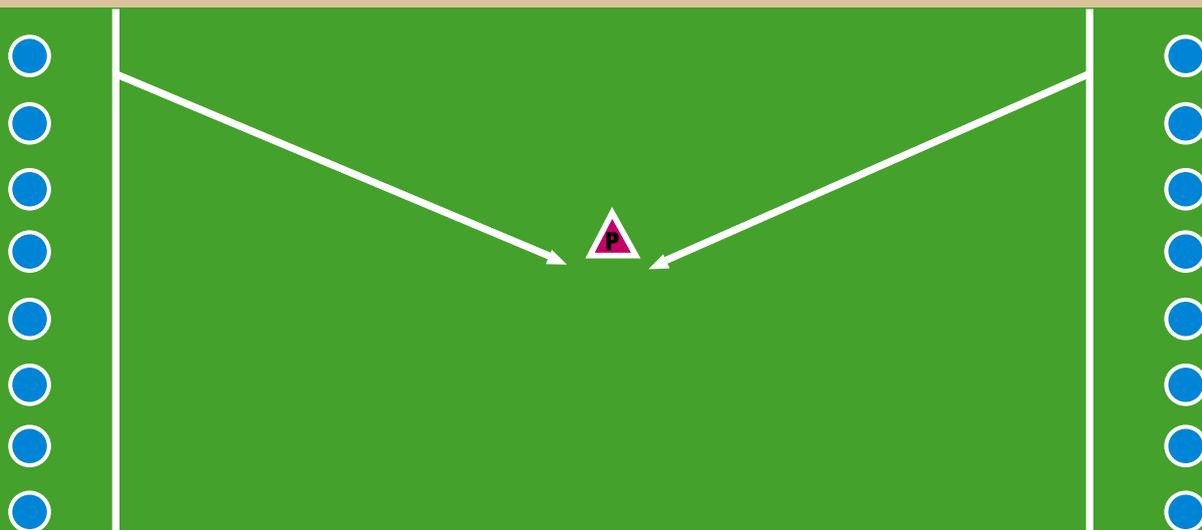
Desarrollo: Se asigna un número a los participantes de cada equipo. El profesor dice uno de los números y los participantes que lo tengan asignado corren hacia él para tratar de quitarle el flag que lleva colocado y volver hacia el lugar donde está su equipo sin que el contrario, a la vez, le quite los flags.

Reglas: El equipo que consiga llevar el flag hasta su grupo consigue un punto. El equipo que consiga quitar alguno de los flags antes de que el compañero llegue a su zona se le otorga un punto también. Gana el equipo que consiga más puntos.

Variantes: Jugar sin el profesor: esta vez, los dos jugadores saldrán hasta mitad de pista y tendrán que quitarse los flags entre ellos para retornarlo hasta su zona.

Observaciones: En caso de que haya más jugadores por un equipo más que por otro, se le asignará a un jugador del equipo inferior dos números.

Gráfico:



"Oleada"

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Defensive back (DB) y runningbacks (RB)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos y flags

Organización: Se divide la clase en dos equipos. Comienza un equipo defendiendo que se repartirá por toda la pista. El otro equipo comienza desde la línea de endzone de uno de los lados de la pista.

Objetivos a desarrollar: Desarrollar la técnica de placaje o de quitar los flags para los defensive backs. Y para los runningbacks, desarrollar la habilidad de correr esquivando a los defensas.

Bloque: Estructura funcional de los juegos colectivos

Contenido: Técnica colectiva (quitar los flags + correr buscando espacio abierto)

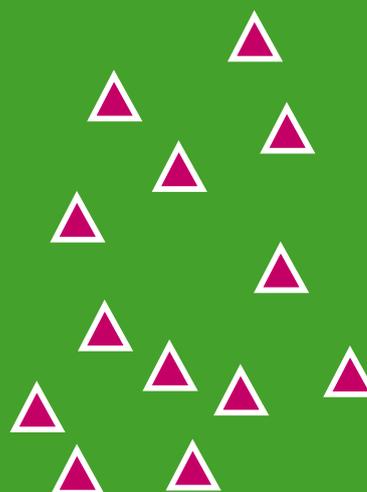
Desarrollo: El objetivo para los RB es correr hasta la zona de anotación contraria evitando que los DB les quiten el flag. El ejercicio continua con las rondas de oleadas hasta que todos los integrantes hayan sido eliminados; entonces se procederá al cambio de rol de los equipos. Gana el equipo que alcance más rondas.

Reglas: Si a un RB se le quita alguno de los flags queda eliminado y se sale del campo. Los DB podrán moverse libremente por toda la pista a excepción de las endzones, que solo podrán entrar los RB para "salvarse".

Variantes: Establecer zonas defensivas para facilitar la carrera de los RB. Reducir el terreno de juego.

Observaciones: Cuando termine la primera oleada, el profesor hará un recuento de los que han conseguido llegar y mandará a los eliminados fuera de la pista; mientras tanto los jugadores recuperan el aliento.

Gráfico:



- Roles (Conocimiento posicional): 8' (1 juego):

"Práctica el blitz"

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Linebacker (LB) y quarterback (QB)

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos, flags y balones.

Organización: Se divide la clase por parejas. Cada pareja distribuida por una zona de la pista. Se van a colocar una pequeña área de 3x5 yardas más un cono colocado a 7 yardas de uno de los bordes del cuadrado. Dentro del cuadrado, en el borde, se coloca el QB simulando la línea de scrimmage y en el cono a 7 yardas se coloca el LB. Un balón por cada QB.

Objetivos a desarrollar: Desarrollar la técnica del blitz a 7 yardas de la línea de scrimmage.

Bloque: Roles

Contenido: Conocimiento posicional del linebacker (Blitz)

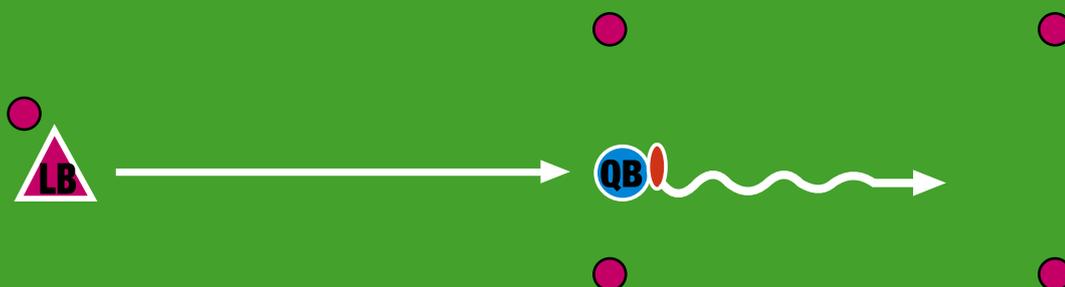
Desarrollo: A la señal del QB (down, set, hike), el linebacker, colocado a 7 yardas saldrá esprintando para placar al QB. Mientras tanto, este último realizará el drop back de 3 yardas, quedándose dentro del área. El objetivo del LB es arrebatarse uno de los flags en el menor tiempo posible mientras que el del QB es evitar al LB dentro de la zona el mayor tiempo posible sin que le quiten alguno de los flags. Se cambian los roles cada 3 ejecuciones.

Reglas: Tanto el QB como el LB no podrán empezar a correr en sus respectivas direcciones hasta que el QB termine de decir la voz de salida ("Hike" o "hot").

Variantes: Dividir por tríos y que el QB lance el balón al tercer componente cuando haya realizado correctamente un drop back de 5 yardas y este correctamente predispuesto para lanzarlo (ambos pies en el suelo con las rodillas ligeramente flexionadas y en tensión).

Observaciones: El reglamento dice que cualquier jugador que esté a 7 yardas de la línea de scrimmage puede entrar a placar al QB; ese es el motivo por el cual el LB se coloca a 7 yardas. Si no hay balones para todas las parejas, los QB's simularán que lo llevan.

Gráfico:



3- Parte final: Iniciación colectiva (sistemas): 15´ (1 juego):

“Cubre el deep y placa”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Defensive back (DB ó LB), quarterback y receptor (WR).

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos, balones, flags y petos

Organización: Divide a los participantes en dos grupos. Se colocan los conos conforme se presenta en el gráfico. En ataque se colocan dos receptores (uno como center, y el otro justo en su lado derecho) y un quarterback. En defensa solamente habrá un DB que comenzará el ejercicio desde la posición de LB (a 7 yardas del QB)

Objetivos a desarrollar: En defensa, introducir la defensa en zona (ir al deep) y desarrollar las habilidades defensivas. Y en ataque, ejecutar una ruta para recibir el balón e intentar llegar a la endzone.

Bloque: Iniciación colectiva

Contenido: Sistema de defensa en zona (deep)

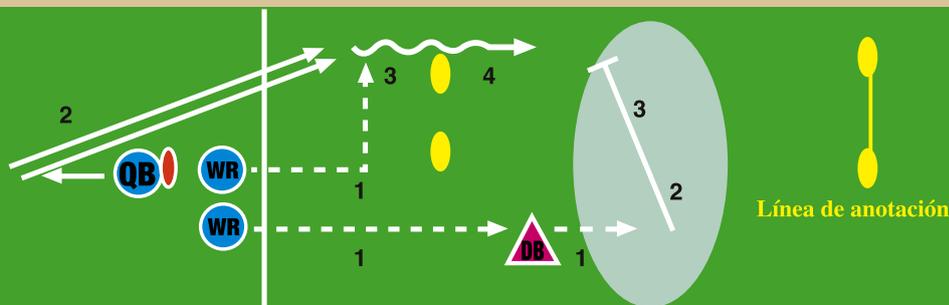
Desarrollo: A la señal del QB (down, set, hike) el WR que está como center realiza el snap y seguidamente realizará la trayectoria de 5 yardas y fuera (out). El otro receptor ejecutará un recto (go). El DB tendrá como objetivo ejecutar la jugada defensiva en zona donde tendrá que ir al deep (zona profunda), cubriendo al WR que realiza el recto, sin dejar que esté libre en ningún momento. El QB lanzará el balón al otro receptor ya que está libre con el objetivo de llegar a la zona de anotación. Es en este momento donde el DB deja al otro receptor y va directo a por el WR con el balón para evitar que consiga llegar a la zona de anotación. Se le otorga un punto al DB cuando haya evitado que el receptor consiga un touchdown y otro punto para los receptores cuando estos consigan llegar a la zona de anotación (entre los dos conos).

Reglas: El DB tendrá como primer objetivo ir a la deep cubriendo al receptor. Si el pase es incompleto o se le cae al WR, este lo recogerá y seguirá con el ejercicio intentando anotar pero no se le puntuará en caso de que consiga la anotación.

Variantes: Cuando los defensas hayan realizado el ejercicio dos veces cada uno se cambian los roles.

Observaciones: El QB pasará el balón cuando el receptor haya llegado al final de la ruta “5 yardas y fuera”. El DB se fijará en todo momento en la cadera del receptor a la hora de quitar el flag.

Gráfico:





SESIÓN 7: Sistemas de juego (jugadas)

1- Calentamiento:

1 minuto de carrera continua más 2 minutos de movilidad articular y estiramientos muy suaves.
2 minutos de ejercicios de carrera practicados en sesiones anteriores.

2- Parte principal:

- Iniciación colectiva (sistemas): 55´ (3 ejercicios):

“Ejecuta una jugada de ataque”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Todas en ataque.

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Conos, balones y flags

Organización: Se divide la clase en grupos de 5 alumnos.

Objetivos a desarrollar: Desarrollar una jugada elaborada en el fútbol flag.

Bloque: Iniciación colectiva

Contenido: Sistemas de juego en ataque

Desarrollo: Los jugadores tendrán que ejecutar la jugada que se encuentra elaborada en “gráfico”. La ejecutarán cada equipo 4 veces, lanzando el balón en cada ocasión a un compañero diferente. Gana el equipo que consiga completar más pases.

Reglas: hay cuatro jugadores realizando las trayectorias para cuatro intentos (uno para cada uno). Por lo que habrá que lanzar a un compañero diferente en cada intento.

Variantes: Poner defensa semi-activa. Probar más jugadas.

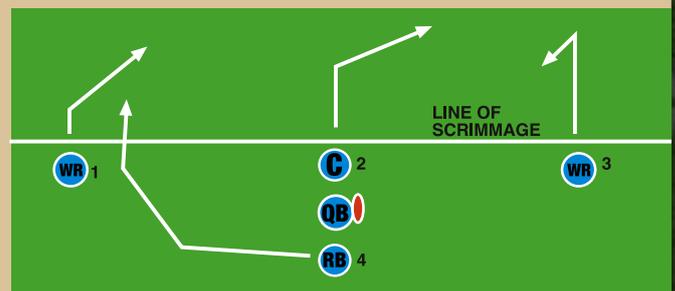
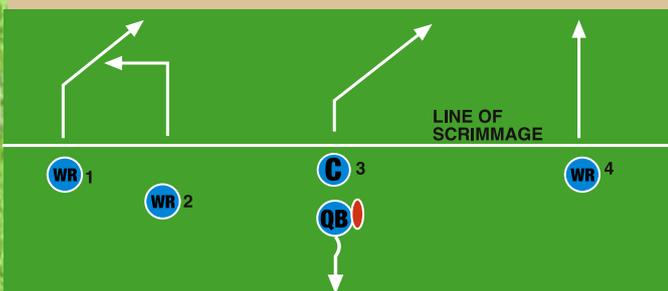
Observaciones: El profesor deberá de cuidar la comunicación ente QB y WR 's. Hacer hincapié en que los jugadores ejecuten la jugada tal y como es.

En la primera jugada:

- 1- ejecuta un post (5 yardas y 45 grados hacia el interior),
- 2- ejecuta un out (5 yardas y fuera),
- 3- ruta rápida hacia la derecha (post pequeño)
- 4-ejecuta un recto.

Gráfico:

Variante:



“Ejecuta una jugada en defensa”

Nombre:

Edad:

6-12 años

Posición fútbol flag:

Quarterback (QB), receptor (WR) y defensive backs (DB)

Lugar:

Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material:

Conos, balones y flags

Organización:

Se divide la clase en grupos de seis, donde dos WR y un QB en ataque será un subgrupo y tres defensive backs en defensa será otro subgrupo.

Objetivos a desarrollar:

Desarrollar la jugada de zona en una defensa adaptada.

Bloque:

Iniciación colectiva

Contenido:

Sistemas de juego en defensa (zona)

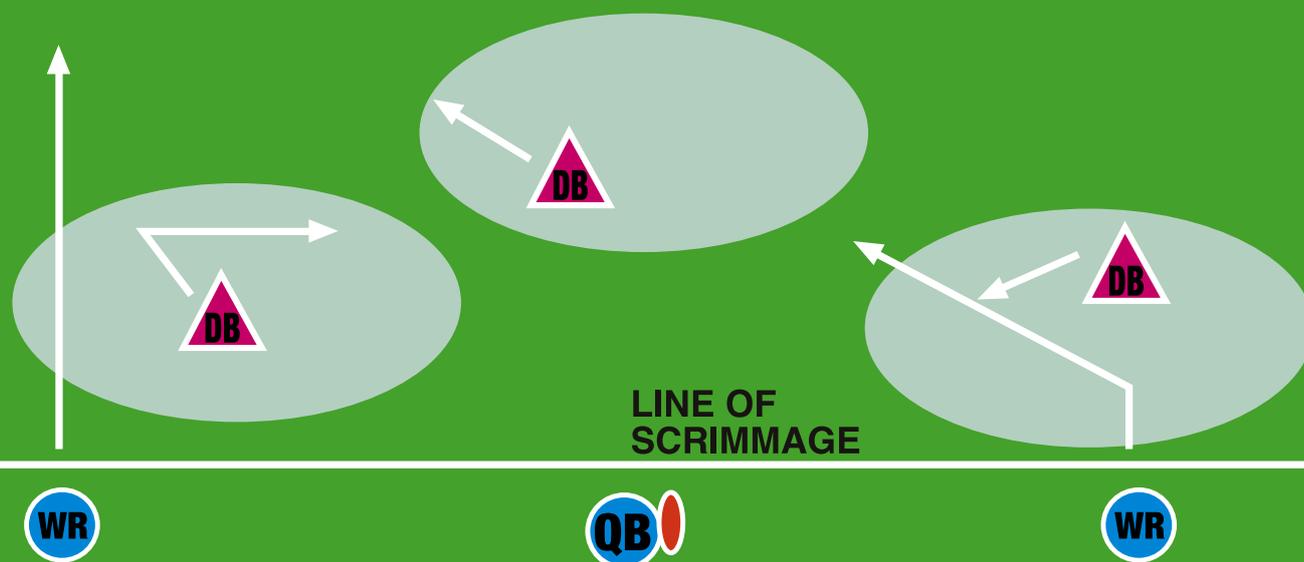
Desarrollo: Los tres DB estarán formando una defensa en zona de 2x1 (dos delante y uno detrás). Los DB tendrán que cubrir a todo receptor que se introduzcan en sus respectivas zonas, evitando que el ataque consiga una recepción. En el ataque, los receptores ejecutarán las trayectorias que se hayan dicho previamente en el huddle. Habrán tres rondas y se cambiarán los roles.

Reglas: Si el ataque consigue un pase completo, se les otorgarán un punto, en cambio si la defensa consigue interceptar el pase, se les dará el punto a ellos. Gana el equipo que más puntos consiga.

Variantes: Cambiar a defensa hombre a hombre, con uno de los defensive back como line-backer entrando al QB a siete yardas.

Observaciones: El profesor deberá de cuidar la comunicación ente QB y WR's. Los defensive back estarán en todo momento en comunicación, no dejando nunca a un receptor solo.

Gráfico:



“Partido”

Nombre:

Edad: 6-12 años

Posición fútbol flag: Todas las posiciones

Lugar: Pista polideportiva, pabellón ó campo de césped

Material: Balones y flags

Organización: Se divide la clase en equipos de 5 alumnos.

Objetivos a desarrollar: Desarrollar una situación real de juego mediante un partido por equipos.

Bloque: Iniciación colectiva

Contenido: Partido

Desarrollo: Jugarán un partido adaptado con un drive cada uno. Tendrán cuatro downs para llegar a mitad de pista y otros cuatro para anotar en la endzone. Para conseguir avanzar y acercarse poco a poco a la endzone, los jugadores de ataque podrán desarrollar el tipo juego que decidan, mediante carreras o mediante pases. En defensa, lo mismo, podrán defender hombre a hombre o defensa en zona (2x3, 3x2, 2x2 con blitz, etc.).

Reglas: Los jugadores intentarán seguir las reglas del fútbol flag. Después de cada touchdown, ejecutarán un punto extra, que puede ser de un punto (a cinco yardas de la endzone) o de dos (a doce yardas de la endzone).

Variantes: En caso de que el nivel de exigencia para desarrollar un partido sea muy elevado, podremos realizar un ultimate con jugadas en ataque y defensa en zona como individual. En este caso, aplicaremos las reglas del ultimate ya explicadas en sesiones anteriores.

Observaciones: Este apartado es puramente establecido para que los alumnos prueben lo que sería una situación real de partido. Es recomendable que mientras los alumnos no estén jugando, se reúnan y planifiquen cada una de las jugadas que van a desarrollar.

Gráfico:



3- Parte final:

- Reflexión sobre la sesión y breve introducción a la última sesión donde se evaluarán los conocimientos técnico-tácticos de las distintas posiciones trabajadas a lo largo de la UD.

SESIÓN 8: Challenge Day

Está compuesto por una serie de pruebas. Los equipos serán en un principio de 8 integrantes, aunque también puede haber menos, repitiendo varios alumnos algunas pruebas. Las pruebas son las siguientes:



• Prueba 1: Quarterback Challenge (Precisión)

Descripción: Lanzamiento con precisión: Tendrán que lanzar y meter el balón dentro del aro colocado a una distancia variable de 1.50-2.00 metros.

Reglas: Los quarterbacks respetarán la línea de lanzamiento, anulando cualquier punto conseguido en caso de que la sobrepasaran. Gana el equipo que consiga más aciertos en 12 rondas.

• Prueba 2: Receiver Challenge (Atrapar el balón en el movimiento del receptor)

Descripción: Carrera más atrapada del balón. Los receptores se pondrán a un lado, realizaran un "go" (trayectoria en línea recta) e intentarán coger el balón.

Reglas: La trayectoria se deberá de hacer a un elevado porcentaje de intensidad. Gana el equipo que consiga más balones atrapados en las 10 rondas establecidas. En caso de empate, se realizarán más rondas hasta que se rompa la igualdad.

• Prueba 3: Defensive Challenge

Descripción: Consiste en quitar todos los "flags" en el menor tiempo posible. Se colocarán 6 participantes con los "flags" de manera que formen un zigzag. A la señal, el participante saldrá yendo al compañero más cercano y siguiendo la sucesión del zigzag.

Reglas: Los participantes que estén parados con los flags, tendrán que tener sus brazos en la parte de atrás de sus cuerpos para no interferir en el participante de la prueba. Gana el que consiga el menor tiempo cronometrado.

• Prueba 4: Forty yard dash (cuarenta yardas de carrera)

Descripción: Esta es una prueba de velocidad y potencia. Desde la línea de salida, el participante correrá 40 yardas (36,58 metros) en el menor tiempo posible.

Reglas: Se intentará medir el tiempo con tres cronómetros de manera que se queden con la media de los tiempos calculados.

• **Prueba 5: Static receiver Challenge (cogida del balón en estático)**

Descripción: Consiste en colocar cuatro conos formando un cuadrado donde el participante estará en el medio. En cada una de las esquinas estarán compañeros con balones. A la señal, el receptor irá girándose hacia la derecha recibiendo cada uno de los balones lanzados.

Reglas: Gana el que más balones consiga atrapar. Se podrá hacer la prueba con un número de lanzamientos igual para todos de entre 4 y 8. En caso de empate se procederá a realizar otra ronda; así hasta que se consiga la desigualdad.

• **Prueba 6: Linebacker Challenge (Quitar los flags)**

Descripción: Desde la posición de runningback (a unas 5 yardas del quarterback por detrás) saldrá un voluntario o componente de otro equipo. Habrán dos defensas (linebackers o cornerbacks) que saldrán a unas 5 yardas por delante de la línea de "scrimmage" (línea imaginaria donde se coloca el balón antes de cada jugada). Se correrá el balón hacia un lado u otro a decisión del Quarterback cuando este dé la señal. El runningback o corredor intentará llegar a la zona de anotación sin que le quiten los flags.

Reglas: Las carreras serán las mismas para todos, siendo una "pitch" (un lanzamiento del balón hacia atrás y hacia el lado izquierdo o derecho). Cuando los defensive backs paren a los atacantes se les dará un punto y cuando estos no consigan parar al corredor se les quitará uno. Gana el equipo que más puntos tenga en defensa.

• **Prueba 7: Cornerback Challenge (interceptar la trayectoria del balón)**

Descripción: Se colocarán dos voluntarios (receptores) de manera estática mirando al quarterback, a unos 3-4 metros de separación

entre ellos. El cornerback se colocará enfrente de uno de los voluntarios. A la señal del QB saldrá directo hacia el otro receptor donde tendrá que evitar la recepción del balón (previamente lanzado por el quarterback) por parte del mismo ejecutando algún tipo de movimiento para interceptar la trayectoria del balón. Seguidamente tendrá que volver hacia el otro receptor para realizar lo mismo.

Reglas: Se realizarán 10 lanzamientos aunque esta cantidad puede variar dependiendo de las circunstancias con la consigna de que habrá para todos los mismos lanzamientos. Gana el equipo que más balones consiga interceptar (ya sea mandando el balón hacia el suelo o coger el mismo).

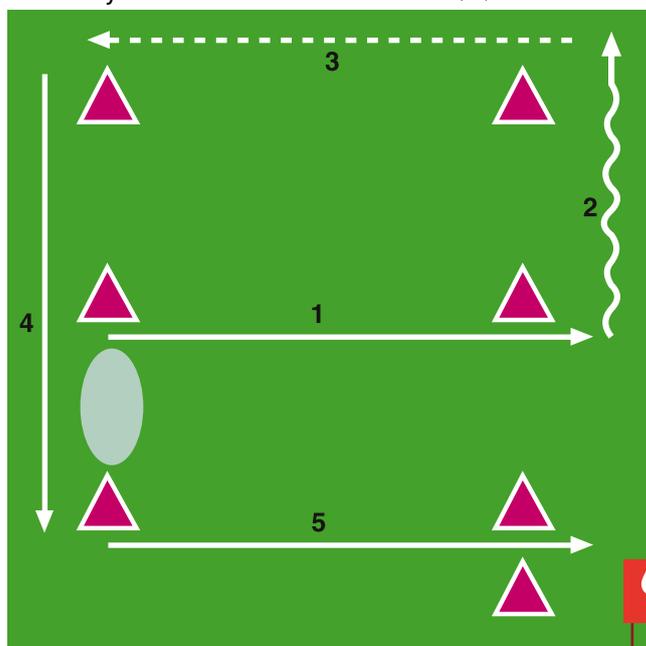
• **Prueba 8: Circuito de agilidad**

Descripción: Consiste en completar el siguiente circuito con sus correspondientes movimientos en el menor tiempo posible. Se comienza desde la zona sombreada.

Reglas: Se deberá de respetar el recorrido en su totalidad, sin acortar conos o cambiar algunos de los movimientos. Gana el jugador del equipo que consiga hacer el recorrido en el menor tiempo posible.

Recorrido:

- 1- carrera normal hacia el siguiente cono
- 2- Movimiento de "shuffle" (desplazamiento lateral)
- 3- Carrera en back pedal (desplazamiento hacia atrás)
- 4- Sprint hacia el siguiente cono y frenar para cortar y entrar en la recta final (5).



6. Terminología

- **Ataque:** Es el equipo con posesión del balón.
- **Back pedal:** Con la cadera baja y la espalda recta, consiste en desplazarse hacia atrás. Es el movimiento principal de un defensive back a la hora de defender.
- **Blitz:** Si un Defensive back o el propio Linebacker está situado a 7 o más yardas de la línea de scrimmage en el momento de iniciarse la jugada puede presionar al QB tratando de quitarle el flag.
- **Cambio de posesión:** Una pérdida de la posesión del balón. Cuando el ataque anota, falla en el intento de conseguir el primer down o el balón es interceptado en un pase la defensa gana la posesión del balón.
- **Challenge Day:** Día de desafío. En esta UD está relacionado con la última sesión donde se desarrollarán unas pruebas de evaluación de la técnica en diferentes posiciones de juego.
- **Defensa:** El equipo que no tiene la posesión del balón debe proteger la zona de anotación (endzone).
- **Down (oportunidad):** 1- El ataque tiene cuatro intentos (downs) para cruzar el medio del campo, si lo consiguen volverán a disponer de otros cuatro intentos para anotar. 2- Un down finaliza cuando el portador del balón se le quita el flag o se sale de los límites del terreno de juego o el balón toca el suelo.
- **Drop back:** Son los pasos que realiza el QB alejándose de la línea de scrimmage para que los defensas tarden más en llegar a estorbarle. Además, sirve para colocar correctamente el cuerpo a la hora de realizar el lanzamiento.
- **Endzone (zona de anotación):** El área situada en ambos extremos del campo. La misión de la defensa es impedir que el ataque consiga llegar a esta zona con el balón en posesión.
- **Extra point (punto extra):** Después de un touchdown el ataque tiene una oportunidad para anotar más puntos, con una jugada desde la yarda 5 hasta la endzone (vale un punto) o desde la yarda 12 (vale 2 puntos).
- **Flat:** Son las zonas de la línea de scrimmage más cercanas a ambas bandas, es decir donde se sitúan los receptores más abiertos al inicio de la jugada.
- **Fuera de juego:** Cuando cualquier jugador cruza la línea de scrimmage antes de que se produzca el snap. Es falta.
- **Fumble:** En flag es cuando a un jugador con posesión del balón se le cae el balón o toca en cualquier momento el suelo la jugada queda parada y el ataque finaliza su down. Esto previene que los jugadores hagan contacto y luchen en el suelo por un balón, a diferencia del fútbol americano se hace constantemente.
- **Handoff:** Es una entrega directa a las manos de un jugador de ataque a otro, normalmente del QB al runningback.
- **Hombre a hombre (espejo):** Cuando un defensor sigue de cerca a uno de ataque copiando sus movimientos y dirección.
- **Huddle:** El huddle es la reunión que realiza los jugadores de cada equipo entre down y down para discutir la siguiente jugada. En categorías inferiores y si la reglamentación propia de la competición lo permite los entrenadores podrán entrar al huddle.
- **Intercepción:** Cuando un defensor atrapa un pase lanzando por el ataque. El jugador que intercepte puede intentar llegar a la zona de anotación contraria para anotar.
- **Línea de scrimmage:** Es la línea imaginaria que cruza el campo de lado a lado y separa el ataque de la defensa al inicio de la jugada. El balón se sitúa sobre esta línea al inicio de cada jugada.
- **Medio campo:** La línea que divide el campo en dos y que el ataque debe cruzar para conseguir una nueva serie de cuatro downs.
- **Motion (movimiento):** Cuando un WR o RB cambia su posición antes de que se realice el snap. Este jugador puede correr en cualquier dirección hacia las líneas de banda pero nunca en dirección a la línea de scrimmage.
- **Pase:** Cuando el QB lanza el balón a un compañero de equipo.
- **Pase hacia atrás (Pitch/Toss):** Cuando el QB pasa el balón hacia atrás a uno de sus compañeros de equipo. Normalmente se utiliza para realizar una jugada de carrera

hacia el RB.

- **Primer down:** Cuando el ataque cruza el medio del campo con el balón consigue el primer down (oportunidad). El árbitro puede también conceder un primer down por una penalización.

- **Quitar el flag (placaje):** Para parar a un jugador que lleva el balón, la defensa debe de quitarle el flag a este jugador. Cuando a este jugador se le quita el flag la jugada finaliza.

- **Rush:** 1- Presionar al QB para impedir o estorbar que realice un pase. 2- Correr con el balón controlado.

- **Sack:** Cuando al QB se le quita el flag por detrás de la línea de scrimmage.

- **Safety:** Cuando a un jugador de ataque que lleva el balón la defensa le quita el flag estando en su propia zona de anotación. La jugada finaliza y la defensa se anota 2 puntos. La defensa recupera la posesión del balón y comenzará a atacar desde su yarda 5.

- **Shotgun:** Formación en la cual el QB se sitúa separado (normalmente entre 3 y 5 yardas) del center para recibir el snap. Esto le permite al QB un poco más de tiempo para mirar a sus receptores y estar atento a los defensas que le presionan (blitz).

- **Snap:** Acción del center de pasar la pelota entre sus piernas al QB y que marca el inicio de la jugada.

- **Shuffle:** Es el desplazamiento lateral de un jugador. Normalmente se utiliza para cerrar el espacio al poseedor del balón, permitiendo controlar en todo momento al jugador y poder reaccionar con rapidez si éste pretende cortar hacia el interior.

- **Skipping:** Es una carrera subiendo rodillas en dirección hacia el pecho.

- **Sustitución:** Cambio de un jugador por otro. Se puede realizar en número ilimitado de jugadores al final de cada jugada, durante los tiempos muertos, después de una anotación o de un cambio de posesión.

- **Tiempo muerto (time out):** Cada equipo dispone de dos tiempos muertos de 60 segundos por parte. Estos tiempos se utilizan para parar el reloj y discutir la estrategia.

- **Touchdown (TD):** Un touchdown es anotado cuando un jugador de ataque entra corriendo en la endzone con el balón controlado o cuando recibe un pase estando en esta

zona. El equipo atacante suma 6 puntos.

- **Zona de "no carrera":** Es el área entre la yarda 5 y la línea de anotación donde las jugadas de carrera no están permitidas.



7. Bibliografía

- **MUÑOZ RIVERA, DANIEL (2008).** “Unidad didáctica para el tercer ciclo de educación Primaria. Práctico deportes alternativos”. EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124.
- **PADRÓ F., CUMELLAS RIERA M., GUIRLES RAMÍREZ M., SÁNCHEZ AGUILERA M. (1999).** Unidades didácticas para Secundaria X. Editorial INDE.
- **SÁENZ-LÓPEZ, P. (2002)** La Educación Física y su didáctica. 2ª Edición. Wanceulen. Sevilla.
- **Decreto 286/2007** de 7 de septiembre, por el que se establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- **Hernández Pérez, J. (2007)** El valor pedagógico de los deportes alternativos. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 12, N° 114. <http://www.efdeportes.com/efd114/el-valor-pedagogico-de-los-deportes-alternativos.htm>
- **CASIMIRO ANDUJAR, JESUS (2001).** La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Editorial Gymnos.
- **FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE FÚTBOL AMERICANO .** Reglamento de fútbol flag 5 contra 5 sin contacto. ifaf.org/pdf/flag/ifaf-flag-rules.pdf



8. Anexos

Se anexa la hoja de evaluación y medición utilizada en la última sesión de la UD: Challenge Day.

HOJA DE EVALUACIÓN Y MEDICIÓN DEL CHALLENGE DAY

Componentes del equipo:

PRUEBA 1 Quarterback Challenge (Precisión)	Aciertos en 12 rondas
PRUEBA 2 Receiver Challenge (coger el balón en movimiento)	Recepciones en 10 rondas
PRUEBA 2 Defensive Challenge	Tiempo (en segundos)
PRUEBA 4 Forty yard dash (cuarenta yardas)	Tiempo (en segundos)
PRUEBA 5 Static receiver Challenge	Nº de Recepciones
PRUEBA 6 Linebacker Challenge (quitar los flags)	Puntos
PRUEBA 7 Cornerback Challenge	Pases interceptados
PRUEBA 8 Circuito de agilidad	Tiempo

En cada prueba, se asignan los puntos según la posición acabada. La puntuación se podrá modificar acorde con los equipos que se encuentren participando.

1ª posición: 6 puntos
2ª posición: 5 puntos
3ª posición: 4 puntos

4ª posición: 3 puntos
5ª posición: 2 puntos
6ª posición: 1 punto

PRUEBA	EQUIPO	E-1	E-2	E-3	E-4	E-5	E-6
1	Quarterback Challenge (Precisión)						
2	Receiver Challenge						
3	Defensive Challenge						
4	Forty yard dash (cuarenta yardas)						
5	Static receiver Challenge						
6	Linebacker Challenge (quitar los flags)						
7	Cornerback Challenge						
8	Circuito de agilidad						
TOTAL							



Federación de Fútbol Americano
de la Región de Murcia

FEFARMU

Agradecimientos:

Agradecemos al Gobierno de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, así como a la Consejería de Presidencia y Empleo, a través de la Dirección General de Juventud y Deportes la financiación recibida para la realización de nuestro Programa de Promoción Deportiva que ha permitido lograr la materialización de este proyecto.

Además queremos resaltar el magnífico trabajo realizado en la redacción de esta unidad didáctica del autor, Jesús Clemente Hernández. Así como el trabajo de edición llevado a cabo por Javier Liza Muñoz

Tampoco nos gustaría dejar sin mencionar a Catalina Gracia Saavedra, Josep Besalú Justicia, Javier Liza Muñoz, Manuel Ángel Gómez Hernández y Tomás Romero Romero por la cesión de todo el material fotográfico que ilustra este documento.

Todos los miembros de la directiva de la Federación de Fútbol Americano de la Región de Murcia y sus colaboradores queremos dar las gracias a esos educadores valientes dispuestos a explorar caminos alternativos para guiar a sus alumnos en ese apasionante camino que es su formación. Esperamos que esta unidad didáctica les sea de utilidad y estamos a su disposición para resolver cualquier duda que se les plantee tras su lectura.

Pueden contactar con FEFARMU en:

fefarmu@fefarmu.es

o visitar nuestra web

www.fefarmu.es





Federación de Fútbol Americano
de la Región de Murcia

FEFARMU

Federación de Fútbol Americano de la Región de Murcia
Inscrita con el Número FD 59 en el R.E.D. de la C.A.R.M
Avenida de los Pinos, 12 Dúplex BF
30009 Murcia (Murcia)
C.I.F.: G-73688509

www.fefarmu.es