



Nombre del Conquistador \_\_\_\_\_

## Fútbol Bandera

- 1. Conocer las reglas básicas del fútbol bandera tal como se presentan en el reglamento SDA - SARC (Seventh-day Adventist - Sports Activities Rules Committee, [Comité de reglas de actividades deportivas – adventista del séptimo día]).
- 2. ¿Cuál es el significado de la «buena deportividad»?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3. Hacer un dibujo y etiquetar las partes del campo de fútbol bandera con las dimensiones de cada una.  
Fecha completada \_\_\_\_\_
- 4. Demostrar el conocimiento del fútbol bandera desarrollando tres jugadas ofensivas y tres defensivas, y probarlas en un juego real.  
Fecha completada \_\_\_\_\_
- 5. Durante la práctica, demostrar las habilidades necesarias para las siguientes posiciones.
  - a. Mariscal de campo/pasador (Quarterback)
  - b. Alas (izquierda y derecha) (Ends)
  - c. Centro (Center)
  - d. Corredor medio (izquierda y derecha) (Halfback)
  - e. Presión al mariscal (Pass Rusher)
  - f. Profundo (Safety)
  - g. Apoyador medio (Middle Linebacker)
  - h. Esquinero (Cornerback)
  - i. Apoyador externo (Outside Linebacker)Fecha completada \_\_\_\_\_
- 6. Revisar el significado de las señales de árbitro representadas en el SDA-SARC.  
Fecha completada \_\_\_\_\_

- 7. Revisar las penalizaciones por cada infracción encontrada en el SDA-SARC.

Fecha completada \_\_\_\_\_

- 8. Describir las adaptaciones de reglas para el fútbol bandera que se cambiaron del fútbol americano con parada por razones de seguridad para cada uno de los siguientes.

- a. Balón suelto (Fumble)
- b. Patada de despeje (Punting)
- c. Presionar al mariscal de campo
- d. Patada de despeje muffed
- e. Bloquear

Fecha completada \_\_\_\_\_

- 9. Define the following terms.

- a. Saque (Snap)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- b. Pase

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- c. Oportunidad (Down)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- d. Formación

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- e. Pelotón/piña (Huddle)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- f. Pase incompleto

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**g.** Intercepción

---

---

**h.** Parada/atajada/derribada (Tackle)

---

---

**i.** Touchdown

---

---

**j.** Conversión

---

---

**10.** Practicar las siguientes habilidades.

- a.** Atrapar el balón mientras usa la forma y técnica adecuada, tanto parado como corriendo.
- b.** Practicar rutas de tres pases, como de poste (post), corner (fade) o gancho (curl).
- c.** Usando la forma adecuada, practicar pasar el balón a un blanco fijo y uno en movimiento.
- d.** Realizar tres de las habilidades de correr: slant, corte (cut), giro (spin).
- e.** Demostrar el agarre, la posición del hombro y la aceleración adecuados mientras recibe una entrega (handoff).
- f.** Demostrar el agarre, la postura y el movimiento del ojo adecuados durante el saque largo (long snap).
- g.** Combinar todas las áreas de estrategias ofensivas y defensivas y las jugadas en un juego de fútbol bandera de seis contra seis.
- h.** Demostrar las habilidades necesarias para defenderse contra un pase.
- i.** Aplicar estrategias defensivas de cobertura de hombre a hombre y zonas en un juego de fútbol bandera.
- j.** Demostrar la formación y ejecución adecuada, tanto ofensiva como defensiva, de una patada de despeje.

Fecha completada \_\_\_\_\_

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

Fecha completada \_\_\_\_\_

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

Fecha completada \_\_\_\_\_

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

Fecha completada \_\_\_\_\_

- 14.** Leer Gálatas 5:19-25. ¿Qué lista de cualidades de carácter describe mejor a un entrenador, jugador y espectador cristiano? ¿Cómo se obtienen los buenos frutos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Fecha completada \_\_\_\_\_