



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo 2019

Año de cursada: 1º a 5º año

RUGBY

Carga horaria: 2 estímulos semanales

1. Presentación

Asignatura que reúne dentro del contexto general de la actividad un marcado lineamiento en referencia a la preparación física complementado desde ya con el deporte (RUGBY) protagonista. Dentro de la estructura deportiva la adaptación necesaria ya que conviven dentro del grupo alumnos de 1º a 5º año lo que le suma complejidad al armado de la clase teniendo en cuenta las características del deporte y las diferencias en edades y contexturas de los alumnos y por último la prioridad de resguardar la integridad física de los alumnos - nuevamente adaptando en este caso el juego en sí – no permitiendo el tackle – formaciones- etc. que puedan converger en lesiones importantes al alumnado.

2. Objetivos

- Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
- Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto exigencia en su ejecución.
- Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

3. Contenidos

1° año

UNIDAD N°1: Reglamento

Fundamentos del juego
Reglas de pase
Pase forward
Knock on

UNIDAD N°2: Destrezas básicas

Pase una mano
Pase una recibo con una
Pase encima de hombro
Pase Clásico
Levantar la pelota del suelo
Correr con la pelota
Correr sin la pelota

UNIDAD N°3: Destrezas básicas

Place kick
Kick off
Dribling
Rastrón

UNIDAD N°4: Juego de contacto

Caídas
Tackle de atrás
Tackle de costado
Paso de fuerza, choque

UNIDAD N°5: Destrezas de equipo

Juego desplegado
Juego profundo
Competencias individuales
Tocatas
Rugby reducido

UNIDAD N°6: Preparación física:

Capacidad aeróbica, anaeróbica.
Capacidad orgánica.
Formación corporal-postural.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

2º año

UNIDAD N°1: Reglamento

Formaciones fijas
Marcación
Off side

UNIDAD N°2: Destrezas básicas

Pase y amague
Pase adentro
Pase ½ scrum
Pase Clásico
Lanzamiento line out
Levantar la pelota del suelo
Correr con la pelota
Correr sin la pelota

UNIDAD N°3: Destrezas básicas

Place kick 'ambas piernas'
Drop kick
Kick off
Dribling
Rastrón

UNIDAD N°4: Juego de contacto

Tackle de atrás
Tackle de costado
Tackle de frente
Paso de fuerza, choque

UNIDAD N°5 Destrezas de equipo

Rugby reducido

UNIDAD N°6: Preparación física:

Capacidad aeróbica, anaeróbica.
Capacidad orgánica.
Formación corporal-postural.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

3° año

UNIDAD N°1: Reglamento completo

UNIDAD N°2: Destrezas básicas

Pase y redoblar
Pase y tijera
Pase torpedo
Pase ½ scrum
Pase Clásico
Lanzamiento line out sobre cabeza
Levantar la pelota del suelo
Correr con la pelota
Correr sin la pelota

UNIDAD N°3: Destrezas básicas

Place kick 'ambas piernas'
Drop kick
Kick off
Dribling
Rastrón

UNIDAD N°4: Juego de contacto

Tackle de atrás
Tackle de costado
Tackle de frente
Paso de fuerza, choque
Caer y disponer de la pelota
Caer y dejar la pelota

UNIDAD N°5: Destrezas de equipo

Scrum – muestreo – desde lo teórico - estático
Maul– muestreo – desde lo teórico - estático
ruck– muestreo – desde lo teórico - estático
apoyar a la pelota
cobertura defensa
Rugby reducido

UNIDAD N°6: Preparación física:

Capacidad aeróbica, anaeróbica.
Capacidad orgánica.
Formación corporal-postural.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

4° y 5 año

UNIDAD N°1: Reglamento: Completo

UNIDAD N°2: Destrezas básicas

Pase pivot
Pase y redoblo
Pase y tijera
Pase torpedo
Pase ½ scrum
Pase Clásico
Introducción al scrum
Lanzamiento line out sobre cabeza
Levantar la pelota del suelo
Correr con la pelota
Cambios de dirección afuera
Cambio de dirección adentro
Correr sin la pelota

UNIDAD N°3: Destrezas básicas

Place kick 'ambas piernas'
Drop kick
Kick off
Dribling
Rastrón

UNIDAD N°4: Juego de contacto

Tackle de atrás
Tackle de costado
Tackle de frente
Tackle a la pelota
Paso de fuerza, choque
Caer y disponer de la pelota
Caer y dejar la pelota

UNIDAD N°5: Destrezas de equipo

Scrum: muestreo – desde lo teórico - estático
Maul: muestreo – desde lo teórico - estático
Ruck: muestreo – desde lo teórico - estático
Apoyar a la pelota
Cobertura defensa



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Juego del Rugby

UNIDAD N°6: Preparación física:

Capacidad aeróbica, anaeróbica.
Capacidad orgánica.

4. Bibliografía y otros recursos

Reglamento Rugby
Material inherente al Deporte y a la preparación física

5. Instrumentos de Evaluación

- Evaluación permanente del trabajo en clase – Observación -
- Control de asistencia
- Métodos de evaluación de las pruebas físicas que determina el Departamento
- De Educación Física.

6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura

- Cumplimentar los requerimientos en cuanto a ejercicios y actividades que establece el Profesor dentro de la clase.
- Cumplimentar el porcentaje de asistencia a clase dispuesto por el DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
- Cumplimentar las pruebas físicas que determina el Dto. de ED. Física.

Prof. Roberto Rodríguez
Jefe del Departamento de Educación Física