



Programa de "RUGBY"

ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Observación directa y continua de las capacidades físicas y motoras
- Test de Aptitud Física.
- Medición directa en las clases diarias (participación, espíritu de superación)
- Drills sobre Técnicas específicas.
- Aplicación de las técnicas y reglas en situaciones de juego.
- Driles evaluativos del deporte que practican.

Todos los alumnos deberán rendir los tests de aptitud física considerando los puntajes preestablecidos en el ciclo lectivo, considerándose una nota del promedio de los test de fuerza y otra de la de resistencia; las cuales a su vez se promediaran, dando la nota final de los test de aptitud física.

Esta nota, conjuntamente con la de las actividades complementarias a evaluar, como las capacidades psicomotoras y la aplicación del reglamento del atletismo. El puntaje final será el promedio de estas notas.

UNIDAD 1 "DESTREZAS INDIVIDUALES"

RUNNING:

- Correr con la pelota en dos manos.
- Correr con la pelota en una mano.
- Desvío.
- Dribbling.

HANDLING:

- Pase ortodoxo.
- Tijera.
- Recepción de pase ortodoxo.
- Recepción de kicks.
- Levantar la pelota corriendo.
- Caer con la pelota.
- Apoyar la pelota.

UNIDAD 2: "DESTREZAS INDIVIDUALES"

KICKING:

- ◆ Place.
- ◆ Drop.
- ◆ Punt en defensa.
- ◆ Punt en ataque.

CONTACT:

- ◆ Tackle de costado.
- ◆ Tackle de atrás.
- ◆ Tackle de frente.

UNIDAD 3 "FORMACIONES - SITUACIONES DE JUEGO"

- ◆ SCRUM
- ◆ LINE - OUT
- ◆ MAUL
- ◆ RUCK
- ◆ TRABAJO Y FUNCIONES SEGÚN POSICION

BIBLIOGRAFÍA: Reglamento de Rugby. (UAR). Apuntes recopilados del Deporte

PROFESOR ANDRÉS URIBE - AÑO 2006