

PRÁCTICA:

- Presentación do material (formas de colocación)

B.1- Familiarización: Presentación de diversos xogos para coñecer os cintos/cintas e as características do balón de rugby de un xeito vivencial.

- Xogo das colas
- 2 equipos diferenciados polo cor das cintas, un contra outro deben de roubar o máximo de cintas ó equipo contrario
- Xogo do pano
- Pilla con balón (destreza do balón con unha man)
- Movéndose continuamente polo espazo, pasarse o balón en calquera dirección: variar a transmisión do balón: pases con unha man, rodando polo chan, lanzando ó aire, despois de pásalo polas pernas, lombo ...

Explicar os competencias a traballar co alumnado: Adaptación de espazos e o balón, velocidade, resistencia, habilidades con balón. Roles: colab-opos, evasión. Traballamos sobre o espazo e logo sobre o balón.

- Corta fíos: o xogador con balón ten que perseguir, para tocarlle con balón ó último xogador que se cruzou diante del (variante con posibilidade de cambio segundo o grupo e como transcorra a sesión)
- Xogo Base 1: dúas zonas en ambos extremos do campo, trátase de chegar hasta alí con balón, os pases non deben superar a altura do ombro. O xogador con balón non pode correr máis de 5m.

B.2- Ensaio: explicar a diferenza de rugby cinta e rugby (posar/pasar a liña), puntuación (recordar con preguntas), obxectivo de este punto e AVANZAR cando un xogador ten balón.

- Relevos: carreira normal, con unha man e logo ir cambiando de man, pasando por debaixo das pernas, dando voltas polo lombo cara un lado e logo cambiar, dando botes con balón, levar o balón co pé...
- Relevos por parellas: levar o balón no lombo, coa cabeza, cos antebrazos, perna.
- Relevos por grupos: realización con pases, o cal isto pode converterse en desafíos cooperativos (non chamar relevos).
- Xogo para integrar B.1 + B.2: 2 equipos, un con balón e outros en balón, os que teñen balón deben de quitar cinta os de non balón, pero cando soe o pitada ou á voz de "xa" os que teñen balón deben de ir a facer ensaio e sumar 5 puntos.

Explicar as competencias a traballar sobre o xogador: adaptación ó espazo e a evasión, percepción periférica, resistencia, velocidade, habilidades con balón. Sobre o xogo: espazo, balón e ensaio.

- Xogo Base 2: 4vs4 ou 5vs5, espazo recomendado 20x20m. Regras: ensaiar na zona de marca e sen correr a persoa con balón.

B.3- Tocado: explicamos quitar cinta desde situación de defensa, como volvemos a colocar a cinta (respecto e compañeirismo).

- Bulldog: todos os xogadores con balón se sitúan no fondo do espazo e 2/3 xogadores no medio do campo. Solo poden facer un tocado a un portador (sacar cinta)
- Tocado: por parellas, un atacante con un balón nas mans contra un defensor que sae dende o mesmo lado separados uns metros del, deben ensaiar. Explicar e demostrar: “o tocado con dúas mans e a transferencia que ten o rugby”.

TAREA: que por grupos realicen un exercicio para a familiarización.

B.4- Pases atrás + adelantado: explicar a complicación deste pase, normativa (¿si pasamos cara adiante que pasa?). Realización de tarefas analíticas para integrar o xesto no alumnado.

- Manipulación de balón: colocación en roda por grupos de 5/6, a distancias cortas e 1/2 xogadores no centro para intentar roubar o balón. En canto ós exteriores dámoslle unha serie de premisas: pasar coas dúas mans, non se pode pasar a quen me pasou, non poden ser pases por encima dos ombros...
- Liñas de pase: colocación en escaleira de 4 xogadores, o 1º con balón da 3 pasos e pasa ó seu compañeiro, o balón pases con 2 mans, van cambiando de filas (explicar con primaria e secundaria que paramos o xogo e mandamos cambiar, excepto en cursos de secundaria que explicamos a rotación e eles son autónomos). IMPORTANTE: recolocación por detrás da xogador con balón.
- Ataque/Defensa: introducimos un defensor, neste caso o 1º pasador que pasa a defender unha vez que pase balón (inicia con balón ó aire e logo sacando de golpe). Premisas: non debe sobrepasar á persoa con balón ata que chegue ó último.
- Ídem ó exercicio anterior e mandamos a 2 defensores.
- Variante: presentamos 3 equipos en un mesmo campo, un inicia descansando enfronte do equipo defensor e van saíndo á vez (RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS), ver como se desenvolven, co obxectivo de presentarlle a progresión cara as liñas de pase de ataque e sobre a defensa.
- Situacións de superioridade e inferioridade: 2vs1 / 3vs1 / 3vs2 / 4vs3 ... En defensas de mais de un comezaremos agarrados da man, (importancia da colocación do receptor, e COMUNICACIÓN quen vai a por balón, APOIOS). Importancia da comunicación, sacar mans (**NOTA:**Tarefa que non dou tempo e debemos realizar na segunda sesión)

CURSO RUGBY CINTA (CEFORE – 6H) Data:22/10/19

Xogo de quecemento: Xogo dos 10 pases, o cal presentaremos como un dos exercicios que máis se utiliza para a progresión do rugby cinta, xa que iremos sumando normas a medida que avanza.

- Pases cara atrás: primeiro os de inicio e logo despois de cada tocada.
- Despois de cada tocado os equipos deben de ir ó seu campo de inicio, ataque colocado en escaleira e a defensa en liña.
- Liñas de xogo enfrontadas 3x3 ou 4x4 segundo número de alumnado.
- Carrusel: (vista aérea formamos una CRUZ) 4 filas enfrontadas, organizadas en unha cruz, 2 de elas con balón e van realizando pases segundo a orde do profesor: enfrente e vamos a fila do pase, paso a izq. e vou á dereita, pase á dereita e vou á izq. ou enfrente... traballamos a coordinación, disociación.
- Situacións de inferioridade e superioridade (tarefa día anterior). Variante: a defensa debe saír agarrados da man, para crear a liña defensiva e así ter vantaxe o ataque)

B.5- Fóra de xogo: Recordatorio dos pases, polo que realizaremos un traballo de pases por grupos, colocados en liñas de $\frac{3}{4}$ e o mesmo número enfrontados, e van a intentar realizar o maior número de pases en 1' ou o tempo que se estableza, realizaremos 2 grupos para motivar.

- o Idem o día anterior pero con variante: presentamos 4 equipos (segundo o número de alumnado, con posibilidade de formar equipos de 5/6 e dar diferentes roles, árbitros, adestradores, médicos) en un mesmo campo, 2 equipos comezan enfrontados e os outros dous descansan de forma activa e conectada ó xogo, xa que no momento que os atacantes marquen ensaio ou perdan posesión debe saír un dos equipos, en este caso debe ser o que se atopa enfrontado ó equipo que está no campo defendendo. (RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS). Requisitos: cando nos tocan dou pase atrás, o defensor debe devolver na man a cinta e retroceder 5m para poñerse en xogo explicar o saque de lateral e o saque de centro.
Problemas da tarefa de pases atrás:
 1. Non avanza, cando pasan retroceden cara atrás, ¿onde se ensaia? ¿Onde estades? Onde están os defensores? Os meus compañeiros como atacantes?
 2. En vez de pasar o balón tiran cara atrás sen mirar, os compañeiros non comunican
- TORNEO CON ÁRBITROS.

ROLES: Explicar os diferentes roles cando nos imos afrontar á competición, árbitro, linieres, médicos, adestradores, capitán (darlle opcións coas que se poden traballar).

HAKA: Explicación da mesma, o valor que significa, e presentación con vídeo de cara a súa proposta na ensinanza (sempre presentar na 1ª ou 2ª sesión). O alumnado deberá realizar unha Haka e xuntarse por equipo (que realizan eles ou realiza o docente).

COMPETICIÓN: Explicar a competición/xogo, cada equipo levará unha bandeira do país correspondente, así como o mesmo cor de camiseta (acordos entre o alumnado na sesión anterior. Terceiro tempo (PEVS)

ORGANIGRAMA: Realización de organigrama de competición

EQUIPOS: Decisión do docente para o día da competición ou de eles mesmo, ademais dependerá do tipo de metodoloxía que queira seguir. Dividimos ó grupo en 3 grupos de (7

e 8 persoas) e realizamos competición entre dous equipos coas regras básicas (xogadores deben de ter os seus roles diferenciados) o equipo que descansa neste caso debe de ser árbitro, linier, médico, e o restante público que anime ambas competicións.

NOTA: explicación do túnel e agradecemento ó resto de equipos.

TAREFA: Como realizarían a competición cos nenos para que non teñan que estar parados. P.e: maior número de xogadores, campos varios modificando as medidas oficiais.

TRANSFERENCIA Ó RUGBY

Obxectivo: Coñecer outro deporte con aspectos motivantes para os nenos.

-Explicar fases estáticas: melé, touch e patada. Realizar exercicios analíticos e motivantes de cara a atender o desenvolvemento evolutivo do alumnado.

- Patada: Explicación das diferentes formas, colocación en tríos. Exercicio a encestar en canasta ou acertar en aros no chan.
- Touch: Tarefa de loita en filas no lateral e intentar gañar o balón ó seu campo.
- Melé: Loita entre 3 persoas, pero comezaremos coa ensinanza a nivel postural de forma individual, por parellas e tríos. Introducir o balón como medio melé.

Nota: Dependendo do tempo podemos aplicar normas de rugby das fases estáticas no rugby cinta. Na miña opinión resulta moi interesante da ensinanza do rugby cinta nas sesións.

CONTACTO VANESA RIAL: vanesa.rial.lopez@gmail.com