

UNIDAD DIDÁCTICA

RUGBY CINTA



Autoras: Vanesa Rial y Berta García



ÍNDICE

Pág.

1.- JUSTIFICACIÓN.....	1
2.- RUGBY CINTA.CONCEPTUALIZACIÓN.....	1
3.- CONTENIDOS.....	2
4.- OBJETIVOS GENERALES.....	2
5.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD.....	2
6.- METODOLOGÍA.....	2
7.- EVALUACIÓN.....	3
8.- TEMPORALIZACIÓN.....	3
9.- DESARROLLO DE LAS SESIONES.....	4
Sesión 1.....	5
Sesión 2.....	6
Sesión 3.....	7
Sesión 4.....	8
Sesión 5.....	10
Sesión 6.....	11
Sesión 7.....	12
Sesión 8.....	13
Sesión 9.....	14
Sesión 10.....	15
10.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	16
11.- LOS VALORES DEL RUGBY.....	16
12.- CONCLUSIONES.....	17



1.- JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta de UD para la promoción del Rugby Cinta surge de un deseo de colaborar con los centros educativos, por parte de la Federación Española de Rugby. Realizada por Vanesa Rial y Berta García (promotoras de la FER), la presente UD pretende guiar a los y las docentes de EF de los colegios e institutos con el fin de poder aplicar de manera sencilla y adaptada a cada contexto educativo, el Rugby Cinta. De este modo, surge la presente propuesta en la cual se presenta dicho deporte y sus principales características, así como aspectos básicos de reglamento para su sencilla aplicación con nuestros alumnos y alumnas. Además, se proponen unos contenidos didácticos, así como los propios objetivos de la UD, tanto a nivel general como específico, la metodología más apropiada para utilizar en las sesiones y una propuesta de evaluación de la misma; además, se presenta una propuesta de temporalización de 10 sesiones que se han diseñado de manera detallada con la correspondiente explicación de los juegos y tareas que componen cada una.

2.- RUGBY CINTA. CONCEPTUALIZACIÓN

El *rugby cinta* es una propuesta de integración para la iniciación al rugby, es un juego colectivo de colaboración-oposición, que se adapta para poder los valores del rugby en el contexto escolar. La adaptación se realiza a nivel espacial, material, grupal, reglamentario, para poder realizarse en cualquier instalación deportiva, pabellón, independientemente de sus características, además podemos ver como se eliminando el contacto y las caídas, e así evitar los riesgos o posibles accidentes cuando no nos encontramos en un espacio seguro para la práctica en si del rugby.

Justificación de esta UD en los centros educativos ¿por qué debemos de integrar el rugby cinta?
La presentación de esta unidad didáctica se fomenta para la práctica y conocimiento de deportes minoritarios en nuestra cultura, ya que son de gran impacto en otras culturas. Y en eso radica otra de las razones por las que es conveniente llevar a cabo estos contenidos, en valorar culturas distintas a las nuestras.

El rugby en otros países es más que un deporte, una tradición y una forma de vida, lo que proyecta el rugby en estas zonas es la promoción de valores que defienden tantos los conocedores de este deporte. Uno de los ejemplos es Nueva Zelanda, donde el rugby conyuga las distintas etnias, y esos valores ayudan a entender que valores morales y rugby van de la mano.

Además, como docentes debemos apostar por la diversificación curricular en la Educación Física, por ello la inclusión de nuevas prácticas deportivas para el alumnado, mejora la dinámica de las sesiones. Lo hace porque el trabajo con nuevo material, de por sí, ya motiva al alumnado. Ya que al tratarse de algo novedoso se favorece que haya un nivel inicial similar para todos, donde ambos sexos parten del mismo punto (fomento de la coeducación) y donde no existe un prejuicio social.

En base a lo citado anteriormente debo destacar que el *Rugby cinta* se caracteriza por carecer de cualquier contacto y sobre todo, porque es una modalidad mixta, donde chicas y chicos juegan por equipos mixtos. Gracias a esta condición estamos consiguiendo que cada día más jóvenes se integren en dinámicas saludables, logrando una gran socialización.

A continuación paso a diseñar la UD de “RUGY CINTA” ejemplo, con posibilidad de variedad según el nivel del grupo al que se le imparte.



3.- CONTENIDOS

- Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje del rugby cinta.
- Ejecución de habilidades perceptivo - motrices: coordinación dinámico general, equilibrio y agilidad.
- Ejecución de habilidades motrices técnicas y tácticas facilitadas vinculadas a los deportes de equipo.
- Respeto y aceptación de las reglas y normas de actividades, juegos y del rugby cinta.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y de los demás.
- Conocimiento de las reglas básicas del rugby cinta: reanudación del juego, avant, saque, pases...
- Fomento de la colaboración en grupo.
- Métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas a través de la práctica del rugby cinta.
- Respeto hacia los compañeros, adversarios y la figura de árbitro.

4.- OBJETIVOS GENERALES

- Fomentar el juego en equipo.
- Respetar a los demás tanto dentro del juego como fuera.
- Mejorar la capacidad física general.
- Ampliar las posibilidades de movimiento.
- Fomentar la colaboración con el grupo.
- Ser consecuente con sus limitaciones y las de los demás.
- Aceptar las normas y las reglas existentes.

5.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA UD

- Mejorar las habilidades motrices básicas; carrera, cambios de dirección.
- Mejorar la habilidad de pase y recepción de objetos.
- Familiarización con el balón de rugby.
- Familiarización con el cinturón de Rugby cinta.
- Conocer las reglas del rugby cinta.
- Dar al alumno una alternativa de ocio no convencional.
- Ser capaz de reanudar adecuadamente el juego tras un "quitado" de cinta, salida del campo o después de realizar una marca.

6.- METODOLOGÍA

La metodología que debemos utilizar para la impartición de la sesión en Ed. Física, debe ser flexible a cada alumnado, buscando un principio integrador y de participación activa de los distintos alumnos/os mediante el empleo de los siguientes modelos de enseñanza, técnicas y estilos de enseñanza.

Los modelos son Sport Education, aprendizaje para la salud, aprendizaje cooperativo, ya en cuanto a las técnicas y estilos como son descubrimiento guiado, resolución de problemas. Con la metodología empleada a lo largo de la unidad buscaremos el darle al alumnado una capacidad de descubrir y solucionar problemas.

Debemos destacar y resaltar que vamos a trabajar con el grupo de clase de forma heterogénea y siempre fomentando la coeducación.



7.- EVALUACIÓN

La evaluación a utilizar en la UD tendremos en cuenta que es una estructura de actividad totalmente nueva, por ello valoraremos más la actitud mostrada y la aptitud en el desarrollo de la actividad.

En cuanto a los criterios de evaluación tendremos en cuenta el contexto de la comunidad en la cual se va a desarrollar la UD y atenderemos a la legislación y así poder adaptarla de forma concreta a cada centro, alumnado para ajustar los criterios y estándares a cada nivel, así como crear las rúbricas en base a todo lo citado.

A continuación presento una tabla ejemplo con diferentes contenidos a valorar, pero cada docente los puede modificar en base a lo que quiera evaluar y observar en cada alumna/o.

Alumno/a	Actitud en las tareas	Respeto de normas y reglas	Trabaja en equipo	Esfuerzo para mejorar	Manejo-destreza con balón	Recolocación después del pase (detrás)	Reconoce las normas básicas	Avanza con el balón	Colabora en la realización de la HAKA	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
...										

8.- TEMPORALIZACIÓN

La realización de la temporalización lo haremos en base al trimestre, mes y a los días que queremos que se desarrolle la UD. En mi caso lo suelo utilizar en el tercer trimestre por la previsión de la meteorología y así tener buen tiempo para utilización de las pistas exteriores y en algún caso poder llevarlos a jugar a la playa, pero todo dependerá de las facilidades e instalaciones de vuestra instalación y centro educativo.



9.- DESARROLLO DE LAS SESIONES

A continuación voy a realizar diferentes sesiones para el desarrollo de esta UD de rugby cinta, las cuales llevarán una progresión de menor a mayor complejidad en cuanto a dificultad. Todas ellas van a poder variar en función de la etapa educativa además del nivel del alumnado y de la experiencia en éste deporte. Por ello considero que son sesiones ejemplo para poder modificar cada docente en función de sus características.

Debemos destacar que las sesiones como bien describe su definición son la unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo. En cuanto a sus características podemos decir que:

- o No deben estar aisladas, deben tener relación con la anterior y la posterior.
- o Relación entre las posibilidades de los sujetos, los objetivos y la carga de la sesión.
- o La sesión y los objetivos deben estar perfectamente programados antes de su puesta en práctica.

Para la realización y estructura de la sesión atiendo a Seners (2001) para el diseño, el cual utiliza las diferentes fases: Puesta en acción (cambio de vestuario, toma de contacto, calentamiento), parte principal y vuelta a la calma y balance (vuelta a la calma propiamente dicha, balance de la sesión, cambio de vestimenta y ducha).

La importancia para que ésta actividad sea desarrollada y como docente para que pueda ser impartido debemos conocer el reglamento el cual se encuentra en el *Anexo 1*.

A continuación presento las 10 sesiones para la progresión del rugby cinta, las cuales pueden ser modificadas y estructuradas en menos sesiones o realizar más sesiones, esto dependerá de las diferentes características de contexto con las que nos encontremos, el tiempo de duración del que disponemos, y la experiencia por parte del alumnado.

VIDEO DE RUGBY CINTA - REGLAMENTO

<https://www.youtube.com/watch?v=lml-CvrnmMk&feature=youtu.be>



S.1.- FAMILIARIZACIÓN AL RUGBY CINTA			Curso: ESO y BAC	
Objetivos didácticos				
- Mejora de las habilidades motrices básicas; carrera, cambios de dirección - Familiarización con el balón de rugby y el pase. - Familiarización con el cinturón - Dar al alumno una alternativa de ocio no convencional				
Instalaciones	Pabellón (espacio disponible)	Metodología	Descubrimiento guiado, resolución de problemas, Búsqueda	
Tiempo	Actividades		Organización alumnos	Material
5-10 min	Parte inicial			
	VIDEO DE REFLEXION: Promocional All Blacks A continuación explicaremos los valores del rugby y el sentimiento de la HAKA (la cuál le daremos importancia más adelante) Explicaremos el material del que consiste el balón y los cinturones, así como su colocación (el cinturón deberá colocarse por encima de la ropa, lo suficientemente apretado para que no se puedan meter los dedos entre el jugador y el cinturón. Las cintas deberán colocarse lateralmente, a la altura de las caderas.) Y para comenzar realizaremos juego dinámico de la pilla, el que la lleva debe de tocar con balón, y van cambiando roles. Proseguimos con la colocación de los cinturones y el juego divertido de robar las colas del ratón, cada uno debe intentar coger lo máximo de colas y colgarlas en el cinturón.		Gran Grupo	Reproductor de DVD. Cinturón y 2 cintas por alumno.
			Gran Grupo.	
			Gran Grupo	
30-35 min	Parte principal			
	<u>1.- Juego: “¿Quién teme al cocodrilo? También llamado Bulldog</u> el terreno delimitado por un cuadrado con una franja central, el río, donde se colocara el cocodrilo y debe de quitar una de las cintas, el resto de la clase se coloca a uno de los lados del río, a la voz de “¿quién teme al cocodrilo?” la clase debe pasar de un lado al otro del río evitando ser pillado por el cocodrilo, quien sea pillado por el cocodrilo se convertirá en otro, así hasta que todos sean cocodrilos. Si algún alumno/a se retrasara se contaría hasta 10 para que pasase sino lo consiguiera se convertiría automáticamente. 2.- A continuación pasamos a un ejercicios más dirigido al pase, para ello se deben colocar en grupos de 5/6/ colocados en círculo y uno en el centro, cada grupo con un balón que se deben de ir pasando los del círculo y el del centro debe intentar robar balón o tocar a la persona que lo tenga, si lo consigue se sale y éste entra. <i>En este ejercicio se puede ir variando en cuanto a las formas de los pases, que sean altos, bajos, altura de la cintura, a dos manos, una mano, prohibido pasar al que te pasó...</i> Ejercicios de pases estáticos 2 filas 1. 1 al lado del otro. Pase mano a mano, el que pasa se coloca el primero de la fila pasando por detrás de sus		Gran Grupo	Cinturón y 2 cintas por alumno
			2 grupos	Balones

	compañeros. 2. Separados la longitud del brazo. Pase lanzado. Idem. 3. Separados la longitud de ambos brazos. Idem. Finalizaremos con el juego de los 10 pases donde el alumnado debe utilizar el pase a dos manos, daremos la libertad de que pueda pasar en todas direcciones, para que un equipo tenga la posesión debe sacar una cinta a la persona atacante con balón. Tarea que podemos modificar según el nivel del grupo y destrezas.	2 grupos	Cinturón y dos cintas por alumno y un balón
5-10 min	Vuelta a la calma		
	Recogida del material, asignaremos a 4 alumnos, 1 que recoja los cinturones morados, otro los blancos, otro las cintas y otro los balones. NOTA: En mi caso suelo utilizar grupos cooperativos por clases durante el curso, para ello les presento una tabla y organizo los grupos en base a días para que todos tengan las mismas sesiones. Estiramientos: cada docente debemos de organizarlos según el grupo, en mi caso con alumnado de la ESO deben estirar de forma autónoma y donde explican y describen la función del músculo, por ello estamos trabajando de forma intradisciplinar con las UD de CF.	Grupo marcado en la planificación Gran Grupo	
Observaciones: La vuelta a la calma cada docente la puede realizar a su forma de enseñanza dependiendo del curso, ya que se puede realizar con juegos que bajen pulsaciones...			

S.2.- INTRODUCCIÓN AL REGLAMENTO Y SUS VALORES		Curso: ESO y BAC	
Objetivos didácticos			
• Mejorar de las habilidades motrices básicas • Conocer el reglamento básico para la iniciación hacia el juego • Aprender a ensayar (como se puntúa en rugby) • Dar al alumno una alternativa de ocio no convencional			
Instalaciones	Pabellón (espacio disponible)	Metodología:	Descubrimiento guiado, resolución de problemas, asignación de tareas
Tiempo	Actividades	Organización alumnos	Material
5-10 min	Parte inicial		
	Explicación de los valores de éste deporte y de su importancia en el juego (introducción y familiarización del respeto, compañerismo, importancia de equipo, el árbitro, juego limpio) Explicación de la sesión donde vamos ir introduciendo pequeñas normas de juego, como son el pase atrás, no se puede caer hacia delante el balón.... Juego inicial: "Pica veneno", se limitara la zona de juego medio campo de futbol sala, se escogerá a un alumno, que será el que la lleve, el juego es de pillar, el alumno tocado debe poner una mano donde ha sido tocado "envenado" y con la otra pillar a los demás, cuando toda la clase esté envenenada se termina el juego. Nota: En todas las sesiones podemos trabajar con diferentes contenidos en la misma, como puede ser la toma de FC durante las sesiones, y así observar los cambios de ritmo y así poder aprender estructura de las sesiones.	Gran Grupo. Gran Grupo	Balones
30-35 min	Parte principal		
	Realizaremos un recordatorio de la colocación de cinturones y cada uno pone el suyo, a continuación realizamos las siguientes tareas: Explicación e introducción a normas de juego. 1-Daremos comienzo con el juego balón torre pero modificado, formando 2 equipos, cada equipo con el mismo color de cinta y daremos comienzo. El equipo que inicia con balón debe de comenzar con un pase atrás a un compañero y luego ya pueden realizar pases en todas las direcciones,	Filas de 4/5	Balones



	los defensores deben de quitar cinturón a los atacantes con balón, si lo consiguen el atacante debe de volver a realizar un pase atrás para que sea válido, para llegar al alumno que está en el campo contrario deben de dar 10 pases antes de poder realizar punto. Para que el equipo defensor tenga la posesión deben de interceptar el balón o quitar 5 veces la cinta cuando están en juego (para el juego 5 veces) misma regla que en rugby cinta. Además también cambia de posesión si el balón cae al suelo. 2-Tarea más dirigida hacia las habilidades. Realizaremos relevos por grupos, donde vamos a ver uno de los conceptos importantes en rugby que es el AVANCE, además vamos a integrar el ensayo. Tarea.2.1. Realizamos filas de 5/6 dependiendo del número de alumnado, todos en una misma línea y a una distancia de 10m colocamos una colchoneta enfrente de cada fila. Para su inicio sale el primero con balón en las dos manos y debe de llegar a la colchoneta y tocar con el balón en el suelo (gestos de rugby, en rugby cinta con sobrepasar la línea llegaría, evitando accidentes), debe regresar a la fila y dar el balón en las manos al compañero 2, ya sí sucesivamente. Luego vamos variando los ejercicios como: 2.2. Idem pero deben de dar giros alrededor del cuerpo con el balón, a la izq., luego derch. 2.3. Idem pero deben de pasar el balón por debajo de las piernas en forma de 8. 2.4. Idem pero deben de ir botando con el balón (ejercicio donde se dan cuenta de las características del mismo) 2.5. Idem pero deben de ir dándole con el pie... 2.6. Ejercicios variados que el docente puede ir cambiando. Explicamos el fuera de juego y pase en avant. Aprovechando las filas anteriores, deben de trabajar cada 2, para ello deben de los primeros salen a la vez y se deben de ir pasando el balón uno al lado del otro (la distancia la elige el docente), ensaya uno de ellos y vuelven corriendo para dar el balón y salir el siguiente.		
5-10 min	Vuelta a la calma		
	Balón quemado: Se situara a los alumnos en un círculo, entregándoles dos balones, uno enfrente del otro, los jugadores deberán de pasar el balón al compañero de la derecha o de la izquierda, permitiéndose solo un cambio de sentido de la pelota consecutivo,(si un jugador hace un cambio de sentido el jugador que recibe no puede hacer otro) Cuando los dos balones coincidan en el mismo el alumno se queda eliminado, y debe ser éste el que lleve los estiramientos a sus compañeros (con ello estamos marcando que todos el alumnado debe estar preparado cada día) Recogida del material de la misma manera que en la sesión anterior.	Gran Grupo Grupo marcado en la planificación	2 balones
Observaciones. La mayoría de alumnos tiene la manía de pasar como un quarterback de futbol americano, colocando el balón en una mano y empujando, hay que hacer más hincapié en la manera correcta de conseguir pasar el balón de rugby. La regla del fuera de juego es difícil de conseguir en un principio, pero tras un tiempo ellos mismos se dan cuenta de que es más sencillo jugar con ella, favoreciendo el pase de balón y correr.			

S.3.- INICIACIÓN CON EL ATAQUE Y DEFENSA			Curso: ESO y BAC
Objetivos didácticos			
- Mejorar las habilidades motrices básicas y específicas del rugby vistas en sesiones 1 y 2 - Trabajar sobre el ataque en situaciones sin defensa y de inferioridad numérica defensiva - Organizar y practicar la defensa - Integrar los contenidos de las sesiones anteriores			
Instalaciones	Pabellón (espacio disponible)	Metodología:	Descubrimiento guiado, resolución de problemas, asignación de tareas
Tiempo	Actividades		Organización alumnos
5-10 min	Parte inicial		Material
	Video explicación sobre la reanudación de juego y recordatorio de las reglas del avant y del fuera de juego.		Gran Grupo
			Reproductor de DVD.



	-Toma del pulso en situación de reposo (trabajo interdisciplinar con UD anteriores de CF) -Juego "pica pareja". Un alumno la queda, y cuando pille a un compañero los dos de la mano intentarán pillar a un tercero, los tres de la mano intentarán pillar a un cuarto, y cuando haya cuatro se separarán de dos en dos e intentarán pillar a más compañeros de la misma manera. Juego realizado con las cintas, por ello para pillarlos deben de quitarle una cinta. También llamado <i>la cadena</i>. -Toma del pulso tras una situación de esfuerzo para explicar que utilidades puede tener la frecuencia cardíaca	Gran Grupo.	
30-35 min	Parte principal	Gran Grupo	
	1. Pase dinámico, 2 filas, los alumnos situados uno detrás de otro, deberán intentar realizar el ejercicio realizado en la sesión anterior, de una manera más dinámica. Al principio se permitirá que lo hagan con parada, pero se buscara una participación más activa. 2. Vamos a dar comienzo a las líneas de ataque de más de 2, para ello vamos a colocar tres filas (pondremos un cono para orientar y así asignar las distancias entre ellos, que irán de menos a más). Todos deben colocar los cinturones con las cintas. El primero sale con balón avanza 3 pasos y pasa a su compañero, éste adelanta al que le pasó y se lo pasa al último, que éste corre para ensayar. En éste ejercicios podemos distribuir y colocar varias filas de trabajo para que los niños no tengan tanto tiempo de espera en sus filas. Cada vez vamos indicando y animando para que sea más dinámico. 3. Ejercicio para la iniciación en la defensa, para ello utilizamos la organización de la sesión anterior pero el que inicia el pase después de pasar el balón debe de intentar quitar cinta a uno de los 2 compañeros con balón, y estos deben de intentar avanzar y que el defensor no los pille y así llegar a ensayo. Ejercicios que vamos variando los lados del pase, y así ver la destreza de ambos. 4. Idem al anterior pero colocamos a 4 alumnos/as y el primero sigue pasando y yendo a defender. 5. Idem al anterior pero el defensor lo vamos a colocar enfrente a 5m, con el objetivo de quitar cinta al atacante con balón, el ataque debe llegar a la marca pasándose el balón hacia atrás.	2 grupos	Balones
		Filas de 4 a un lado y a otro, trabajando a la vez	Cinturón y 2 cintas por alumno y un balón
5-10 min	Vuelta a la calma		
	Recogida del material "Idem" Estiramientos dirigido por uno de los alumnos/as	Gran Grupo	2 balones

Observaciones.

Sesión novedosa porque integramos ya los contenidos del rugby cinta sobre el pase dinámico y el avant, es realmente complicado, el avant va contra todos los esquemas de desmarque establecidos en la mayoría de deportes. Es realmente complicado que busquen el pase hacia atrás y lo den correctamente, siempre hacer hincapié por realizarlo con ambas manos, la mayoría de los niños lo hacen con una al principio y el receptor debe de sacar las manos para que su compañero lo identifique como una diana a donde debe de pasarle.

S.4.- Algoritmo de ataque y de defensa			Curso: ESO y BAC		
Objetivos didácticos					
- Mejorar de las habilidades motrices básicas y específicas - Detectar en ataque las defensas en inferioridad y en superioridad - Aplicar las normas de éste deporte durante las tareas - Respetar a compañeros/as y árbitros - Realizar el apoyo a mi compañero que le paso el balón					
Instalaciones	Pabellón (espacio disponible)		Metodología	Resolución de problemas, Reproducción de modelos, Asignación de tareas	
Tiempo	Actividades			Organización alumnos	Material
5-10 min	Parte inicial				
	Video explicativo de todo el reglamento (recordatorio). así podrán visualizar v tomar como			Gran Grupo	Reproductor de DVD.



	ejemplo el juego https://youtu.be/lml-CvrnmMk Explicación de la sesión y los objetivos a trabajar, además siempre realizaremos un recordatorio del reglamento, en ésta sesión vamos a ver como se reanuda el juego cuando nos quitan una cinta (el jugador que le quitaron la cinta se para y debe de pasar el balón en rolerr con el pie hacia atrás, que ahí estará colocado un compañero a una distancia de 1/2m, al mismo tiempo veremos que la defensa debe de ir hacia atrás y colocarse en línea a 5m hacia su campo. En ésta sesión el calentamiento me va a servir para trabajar uno de los contenidos, como bien nos cita Sánchez 2001, realizando un trabajo recordatorio o de ampliación, en éste caso: como es el apoyo (cuando paso debo de ir ayudar a mi compañero en el lado interno). Tarea: Formamos 1 diagonal con 4 personas. Balón a un lado de la fila. Salimos en carrera, se la pasamos al compañero y hasta que no le toquemos el pantalón no podrá pasarla al siguiente. *VARIANTE: Línea de pase con redoble Mantenemos la misma estructura. Esta vez al pasarla redoblamos al compañero y recibimos el pase en su lado externo.	Por grupos de 4/5	Balones de rugby
30-35 min	Parte principal		
	Las tareas que vamos a trabajar son de las diferentes situaciones de organización, tanto en inferioridad como en superioridad. Tarea 1- Trabajo de 1x1, para ello montaremos 2 estaciones, donde desde un lado sale un atacante y del otro una defensa (con ello podemos ver las habilidades de evasión que tiene el atacante) Tarea 2-Trabajo de 2x1, apreciando el pase y explicación a la defensa de cómo debe defender. Tarea 3- 3x1, dando mayor superioridad al ataque y así trabajar sobre el pase. Tarea 4- 3x2 complicamos la tarea anterior, y así ver la recolocación del atacante después de pasar el balón, ya que les resulta complejo el recolocarse detrás. Tarea 5- Finalizaremos con un partidillo de 3x3, para ello realizaremos varios campos con conos, y así podrán jugar todos a la vez. Ésta tareas daremos mucha importancia al respeto y juego limpio, ya que serán ellos, los jugadores los que hagan de árbitros. Tarea que dura pocos minutos para crear motivación a la siguiente sesión. <i>Nosotros como docentes veremos como llevan esa gestión e integraremos sanciones según comportamientos negativos, siempre integrando los valores de éste deporte. Además introduciremos otro concepto como es el fuera por lateral, y explicaremos con el reglamento como se realiza, aunque ya lo fuimos trabajando explicando en las líneas de pase cuando ocurría.</i> <i>Nota: en el partido final la reanudación del juego después de una marca diremos que saca el equipo que no anotó desde el centro del campo, y la clase siguiente veremos éste gesto.</i>	Distribución de grupos según las tareas, en cada una ya explicamos como se organizan	Balones y cintas
5-10 min	Vuelta a la calma		
	Reflexión final y estiramientos, donde hablaremos mientras estiran de los diferentes problemas y comportamientos que surgieron durante el partidillo final.	Gran grupo	
	Recogida del material	Grupo asignado	
Observaciones. En la reanudación de juego, no hay ningún problema, les ha gustado además de ser algo totalmente novedoso, permite marcar más claramente el fuera de juego, ya que se ralentiza un tanto el juego tras la retirada de una cinta. Sobre el pase dinámico y el avant, es realmente complicado, el avant va contra todos los esquemas de desmarque establecidos en la mayoría de deportes. Es realmente complicado que busquen el pase hacia detrás y lo den correctamente.			



S.5.- Los All Blacks y Black Ferns			Curso: ESO y BAC	
Objetivos didácticos				
- Conocer la cultura y la tradición del rugby - Colaborar en la realización de la HAKA - Respetar en todo momento a compañeros/as y toda persona presente - Recordar las habilidades anteriores				
Instalaciones	Pabellón (espacio disponible)	Metodología	Resolución de problemas, Descubrimiento guiado	
Tiempo	Actividades		Organización alumnos	Material
5-10 min	Parte inicial			
	Video de la HAKA. Tarea en la que explicaremos el valor y tradición de la misma. Variante: Podemos presentarla en la sesión anterior y decirle al alumnado que debe de buscar en casa a través de internet el significado de la misma, con ello estamos promoviendo la utilización de las Tics. A continuación de forma conjunta y yo como docente la explicamos y la reproducimos en gran grupo.		Gran Grupo	Reproductor de DVD
30-35 min	Parte principal			
	Realizamos un recordatorio del día anterior trabajando las situaciones de inferioridad e igualdad. T.1.-Continuamos con un trabajo de 4x3 explicando cómo se realiza el saque de centro después de un ensayo. Podemos diseñar 2 estaciones con el mismo trabajo y nuestra posición debe colocarse de forma central entre las 2. Con ésta tarea estamos dando ventaja al ataque, con el objetivo de desplazar el balón y avancen con el mismo, haciendo hincapié en la fijación del oponente para retrasar su desplazamiento. T.2.- Trabajo de 3x4 en la cual hay un mayor número de jugadores en defensa, con el objetivo de subir en todos en línea y desplazarse de un lado a otro y hacia delante todos a la vez. Nota: recordaremos a la defensa como debe de colocar el cuerpo y de cómo subir juntos, así como la acción de retroceder 5m después de quitar una cinta. T.3.- Dividimos el grupo en subgrupos de 6/7, según el número de alumnado en clase, lo debemos realizar de forma heterogénea ya que son los grupos que vamos utilizar para realizar los partidos en las sesiones prevenidas. A continuación explicamos la realización que deben realizar una HAKA con duración de x minutos, en mi caso le digo 1'30" y que van a tener que representar en la última sesión del campeonato de España/europeo/mundial....decisión del docente. Nota: La tarea 3 la podemos realizar según las decisiones del docente, se puede dividir el grupo ahora para que trabajen por grupos hasta el final, los podemos hacer en la sesión de partidos y la HAKA la realizan según los grupos diseñados anteriormente cuando le hablas de la realización de la misma.		Grupos de 7 personas 	

S.6.- Aspectos técnicos del rugby XV y V		Curso: ESO y BAC	
Objetivos didácticos			
- Mejorar el conocimiento de los deportes de los que deriva el rugby cinta. - Conocer aspectos técnicos como la melé. - Aproximar al mundo del rugby. - Respetar las reglas del juego y de la sesión.			
Instalaciones	Pabellón (espacio disponible)	Metodología	Asignación de tareas, descubrimiento guiado, mando directo (éste último para proteger de las diferentes accidentes ante gestos complejos y sin conocimiento por parte de alumnado)
Tiempo	Actividades		Organización alumnos
10-15 min	Parte inicial		Material
	Entregaremos una hoja en la cual aparecen las diferencias de las 3 disciplinas de forma general y más relevante. Para su lectura la realizamos en voz alta y reflexionamos sobre ello, haciendo un guiño para la promoción de la lectura. Explicamos la sesión y a continuación realizaremos un trabajo de habilidades y destrezas de rugby donde vamos a ir de menor a mayor intensidad finalizando con unos estiramientos. T.1- Organizamos al grupo en 4 filas en cuadrado, por lo que en diagonal están enfrentadas de dos, cada fila con un balón, el primero sale y debe de ir entregar el balón a la fila enfrentada para que pueda salir. Lo vamos a complicar en que deben de realizar un cambio de pie de forma controlada a los compañeros y no se pueden chocar T.2-Tarea solo con 2 balones, el que tiene el balón debe de pasar a su derecha e ir trotando a la fila enfrentada (la de la tarea anterior). Lo iremos complicando con los cambios de sentido de balón y con la posición o fila a la que debe ir el jugador que pasa. Estiramientos dinámicos (explicación y recordatorio de los mismos)	Gran Grupo	
25-30 min	Parte principal		
	Realizaremos las técnicas de rugby para que las conozcan ya que son tan particulares y específicas de éste deporte, pero no van a ser aplicadas en el juego de rugby cinta. Explicamos la melé de rugby 7 con un vídeo. T.1.- Explicamos la melé, y vamos a comenzar por ejercicios específicos de forma individual para una correcta colocación corporal y dando importancia al CORE. Ej: el oso T.2.- Idem al anterior pero vamos a trabajar por parejas, al cual les pedimos que se coloquen por peso y altura. T.3.- Parejas enfrentadas a los cuales explicamos los agarres y posición del cuerpo haciendo hincapié en la importancia de la seguridad. T.4.- Trabajamos por tríos de forma enfrentada y explicamos de igual forma agarres y como debería de ser el empuje (el cual por la motivación todos los niños les gusta, pero debemos de explicar solo de forma posicional) T.5.- Igual que el anterior pero con la posición de medio melé, el cual introduce el balón. T.6.- Vídeo de melé de XV pequeña práctica en la cual solo colocamos a 5 en la melé y todo de forma posicional. Nota: si nos da tiempo podemos colocar a los 8 en melé pero todo dependerá del nivel del alumnado y de sus características. T.7. Finalizamos con un partidillo como en la S.4 de 3x3 para un recordatorio introduciendo las normas y ésta vez colocamos un árbitro por campo, el cual se irá rotando con sus compañeros.	Gran grupo Grupos divididos como aparece detallado en las tareas	Ordenador y conexión a internet Balones Ordenador Material de rugby cinta



5-10 min	Vuelta a la calma		
	Daremos un tiempo para la práctica de la HAKA y estiramientos finales a la vez que resolvemos las diferentes dudas.	Gran Grupo	
Observaciones. Como docentes debemos conocer bien la posición de melé para prevenir los posibles accidentes, además con lo que nos encontramos es que ellos cuando la están realizando son muy competitivos y luchan por el empuje. En el juego final vamos a aumentar más la distancia entre los jugadores para crear una verdadera situación que incentive y mejore la situación de pase.			

S.7.- Aspectos técnicos del rugby XV y V			Curso: ESO y BAC
Objetivos didácticos			
- Mejorar el conocimiento de los deportes de los que deriva el rugby cinta. - Conocer aspectos técnicos como la touch - Aproximar al mundo del rugby. - Respetar las reglas del juego y de la sesión.			
Instalaciones	Pabellón (espacio disponible)	Metodología	Asignación de tareas, descubrimiento guiado, mando directo (éste último para proteger de las diferentes accidentes ante gestos complejos y sin conocimiento por parte de alumnado)
Tiempo	Actividades	Organización alumnos	Material
10-15 min	Parte inicial		
	Realizaremos un recordatorio en voz alta de lo aprendido en las sesiones anteriores, sobre todo los valores y el reglamento, así como el rol del árbitro y capitán de un equipo. Comenzaremos la activación con el juego del balón torre de forma modificada: no pueden pasar hacia delante, pueden correr con balón pero solo 5 pasos, deben de dar 8 pases y la defensa cada vez que le quita la cinta debe de ir a todos atrás 5m. Estiramientos dinámicos (explicación y recordatorio de los mismos)	Gran Grupo	
25-30 min	Parte principal		
	Realizaremos las técnicas de rugby para que las conozcan ya que son tan particulares y específicas de éste deporte, pero no van a ser aplicadas en el juego de rugby cinta (dejar claro). Explicamos la touch de rugby 7 con un vídeo. Además de resaltar que en rugby cinta se realiza con un saque desde la línea a su compañero hacia atrás. Gran Grupo Ordenador, y conexión a internet. T.1.- Explicamos la touch, y dependiendo de la edad y nivel del grupo podemos escoger como llevamos a cabo la progresión: A. El alumnado es de corta edad, no tiene nivel, entonces nos decantamos por formar dos filas de 3 jugadores en el lateral y uno que realiza el saque al centro de las dos, a continuación deben de luchar saltando para palmejar la pelota a su campo. Realizamos varias postas donde deben de ir rotando. B. Comenzamos y explicamos cómo realizar los levantamientos, para ello viendo las características del alumnado explicamos que los más ligeros y saltan mucho son los que se levantan y los más fuertes son los que lo elevan. A+B.- Explicamos a continuación como se colocan los jugadores que no participan en la touch. NOTA: Nunca utilizaremos palabras o adjetivos como gordos, débiles, más pesados... Primero lo realizamos por tríos e iremos progresando a la lucha en el lateral con otro trío. Es importante explicar que ellos no van a intentar levantar arriba, sino que una pequeña altura, pero	Gran grupo Grupos divididos como aparece detallado en las tareas	Ordenador y conexión a internet Balones



	restringiendo la misma para evitar problemas. T.2- Dividimos al grupo en los equipos que realizamos en la S.4. y estructuramos 2 campos. Un equipo empieza atacando y el otro defiende, a continuación tenemos a otro equipo preparado detrás del que atacan fuera de la línea de ensayo, con el objetivo de que cuando los atacantes pierdan la posesión o marquen ensayo son ellos los que pasan a defender y los que estaban defendiendo pasan a atacar y los que atacan pasan a la línea de fondo del equipo contrario y esperar a que les toque cuando el equipo atacante falla. Todos deben estar activos en todo momento. Nota: en esta tarea vamos a integrar la touch en el juego, para ello se va a salir de forma inicial con una touch en el lateral en solitario para que solo el equipo atacante pueda coger el balón, el equipo defensor se coloca en la mitad de campo.		Material de rugby cinta
5-10 min	Vuelta a la calma		
	Daremos un tiempo para la práctica de la HAKA y estiramientos finales a la vez que resolvemos las diferentes dudas.	Gran Grupo	
Observaciones. Como docentes debemos conocer bien la posición de melé para prevenir los posibles accidentes, además con lo que nos encontramos es que ellos cuando la están realizando son muy competitivos y luchan por el empuje. En el juego final vamos a aumentar más la distancia entre los jugadores para crear una verdadera situación que incentive y mejore la situación de pase.			

S.8: PREPARACIÓN PARA EL CAMPEONATO DEL MUNDO			Curso: ESO y BAC	
Objetivos didácticos				
• Aplicar los conceptos aprendidos hasta el momento de rugby cinta. • Mejorar las habilidades de rugby cinta: pasar, evasión, apoyo... • Disfrutar durante el juego mediante el respeto. • Respetar las normas y reglas. • Conocer y practicar como se saca de inicio y después de una marca.				
Instalaciones	Pabellón (espacio disponible)	Metodología	Descubrimiento guiado, resolución de problemas	
Tiempo	Actividades		Organización	Material
5-10 min	Parte inicial			
	-Recordatorio basado en preguntas del reglamento íntegro de rugby cinta. -Explicación de la sesión. -Para la activación inicial vamos a utilizar el calentamiento tradicional en base a movilidad, trote y estiramientos. Nota: <i>debemos tener en cuenta el curso al que va dirigido, ya que si se trata de primaria mejor utilizar un juego e incluso también en 1º de ESO.</i>		Gran Grupo	Ordenador por si necesitamos del vídeo de reglamento (en caso de muchas dudas)
30-35 min	Parte principal			
	T.1.- Explicamos los diferentes tipos de patadas que existen en rugby, además de explicar accidentes en el pabellón si no controlamos la patada y la fuerza. A continuación los colocamos por grupos de 3/4, cada grupo con un balón y vamos diciendo para que prueben los tipos de patada: rasa, volea (con diferentes tipos por objetivos) y el drop, dejamos el patada desde parada a palos solo para la explicación. Aquí podemos organizar incluso en estaciones, donde pongamos patadas de volea cerca de una canasta para intentar introducir, la rasa colocamos conos a una distancia de 10m y deben de tocar (poniendo puntuación a diferentes conos según la complejidad) y el drop delante de una portería y deben de intentar tocar el palo transversal. T.2.- Les pedimos que se organicen por equipos de la HAKA se colocan las cintas y realizamos el juego de rey de pista. En ésta tarea podemos colocar a más de 4		Grupos de 3/4	Balones de rugby



	dentro del campo (ya que los grupos son de 6/7 y así no estar parados) además asignaremos a un árbitro y a 2 linieros, explicando la función. Y los equipos que les toca descansar deben de estar practicando la HAKA. <i>NOTA: Es muy importante la incorporación de la función de árbitro y que vayan rotando cada partido, con el objetivo de que así todos deben de conocer muy bien el reglamento y aplicarlo de forma real.</i>	Gran Grupo	Material de rugby cinta
5-10 min	Vuelta a la calma		
	Estiramientos a la vez que resolvemos dudas y realizamos explicación de la próxima sesión. Para ello debemos explicar que las últimas 2 sesiones serán el CAMPEONATO DEL MUNDO, para ello deben de cubrir el papel que se les facilita con el nombre de los integrantes y el país al que representan: España – New Zealand – Inglaterra – Francia...(según el que eligen el próximo día deben de traer una característica de ese país escrita en la hoja). Destacaremos que cada equipo debe de traer camiseta igual para identificar. El docente decide el tipo de Campeonato y selecciona el o el alumnado.	Gran Grupo	Ordenador, y conexión a internet.
Observaciones. Utilizamos la sesión como recordatorio de todas las anteriores integrando todo el reglamento de rugby cinta, por ello el juego de rey de pista. Todo va a depender del número de alumnado, ya que sino según las instalaciones que tenemos podemos formar 2 campos para que jueguen 4 equipos, sino también tenemos la posibilidad de modificar espacios. Nota: Explicaremos que en la sesión 9 son ellos los que se gestionan durante la misma, ya que tendrán asignación de horas para los partidos, en base a ello deben calentar, donde nombren a un capitán (daremos los roles importantes en una hoja por equipo) que los represente. Además en la hoja irá asignado los equipos que inician y los árbitros. Dependiendo de la función o de las UD vistas anteriormente también podemos dar otros roles como son: médicos, entrenadores, reporteros (para colgar en el blog del centro)...			

S.9: CAMPEONATO DEL MUNDO			Curso: ESO y BAC	
Objetivos didácticos				
- Disfrutar durante el juego mediante el respeto. - Respetar las normas – reglas y compañeros/as independientemente del rol que desenvuelva. - Poner en práctica todo lo aprendido. - Colaborar en todo momento con buena actitud. - Motivar positivamente a los compañeros/as tanto del mismo equipo como rivales. - Brindar las buenas acciones en el juego de ambos equipos tanto fuera como dentro del campo.				
Instalaciones	Pabellón (espacio disponible)	Metodología	Descubrimiento guiado, resolución de problemas	
Tiempo	Actividades		Organización alumnos	Material
5-10 min	Parte inicial			
	Explicaremos el torneo donde daremos el documento con las horas de partido y roles en cada momento. Además resolveremos las dudas que puedan surgir. Calentamiento lo llevan ellos de forma autónoma dirigida por una/o de los componentes. Para dar comienzo daremos una pegatina a cada jugador del país que corresponda y as		Equipos	Cámara para grabar
30-35 min	Parte principal			
	-Partidos: los cuales se corresponden de 5´7´ cada parte y donde jugaremos fase de grupos, aunque ésta parte va a depender del número de equipos, alumnado. Por ello el tiempo de partido irá en base a lo anteriormente citado. Variante: según las instalaciones podremos optar a 2 campos y así podemos alargar el tiempo de juego hasta poder llegar al real. - Cómo docente debemos de estar observando y dando feedback para mejorar en todo momento y además podremos tener la hoja de evaluación y tomando notas para obtener resultado final de la UD.		Equipos	Material rugby cinta
5-10 min	Vuelta a la calma			
	Estiramientos de forma conjunta a la vez con la reflexión final, viendo los resultados e informando de los rivales de la próxima sesión.		Gran Grupo	



Observaciones.

Una de la importancia que les doy en esta sesión es sobre todo el respeto, compañerismo, esfuerzo, motivación, actitud positiva, saber perder, saber ganar, juego limpio. Y en mi caso puedo decir que dependiendo del alumnado y como lo tenga controlado podemos utilizar una de las app Scoreboard: ¿Alguna vez habéis probado a hacer un partido sin un marcador adecuado? Scoreboard es precisamente eso, un marcador que puedes ir alterando a medida que suceden los hitos de cada juego. Tiene muchas pieles disponibles y unas cuantas características para personalizarlo a cada deporte; hay muchos disponibles, pero uno de los más interesantes es el que han desarrollado desde Sound House y que es gratuito tanto en iOS como en Android.

Otra de las app que podemos utilizar es la LEVERADE: Sirve para organizar actividades deportivas por equipos, como torneos o partidos, e invitar a todos los contactos que tengan la aplicación instalada. Permite conocer las probabilidades de victoria y registrar la evolución deportiva a la vez que los jugadores reciben toda la información en tiempo real.

S.10: CAMPEONATO DEL MUNDO (FINAL)			Curso: ESO y BAC	
Objetivos didácticos				
- Disfrutar durante el juego mediante el respeto. - Respetar las normas – reglas y compañeros/as independientemente del rol que desenvuelva. - Poner en práctica todo lo aprendido. - Colaborar en todo momento con buena actitud. - Motivar positivamente a los compañeros/as tanto del mismo equipo como rivales. - Brindar las buenas acciones en el juego de ambos equipos tanto fuera como dentro del campo.				
Instalaciones	Pabellón (espacio disponible)	Metodología	Descubrimiento guiado, resolución de problemas	
Tiempo	Actividades		Organización alumnos	Material
5-10 min	Parte inicial			
	Explicaremos organización de la sesión a la vez que volveremos a ver los cruces, aunque ellos en la sesión anterior tuvieron que tomar nota de ellos para cubrir su hoja. Daremos hoja con los diferentes roles a desempeñar en cada momento Calentamiento por equipos como la sesión anterior.		Equipos	Cámara para grabar
30-35 min	Parte principal			
	-Partidos: los cuales se corresponden de 5´7´cada parte y donde jugaremos las clasificaciones. Cada partido tendremos que ver el ganador y perdedor para organizar los próximos partidos. - Cómo docente debemos de estar observando y dando feedback para mejorar en todo momento y además podremos tener la hoja de evaluación y tomando notas para obtener resultado final de la UD. - Al final daremos un tiempo para la representación de la HAKA a la vez que antes de su inicio cada equipo presenta el país con una característica destacada. Destacando la utilización de las app descritas en la S.9.		Equipos	Material rugby cinta
5-10 min	Vuelta a la calma			
	Estiramientos de forma conjunta y una reflexión según sensaciones de la práctica de éste deporte.		Gran Grupo	
Observaciones. Además del campeonato muchas veces podemos fomentar la promoción de hábitos de vida, explicando que el rugby tiene 3 tiempos, los dos de juego y el 3º que es la tradición, en el cual el equipo de casa invita a comida y bebida al rival, con el objetivo de poder crear un buen ambiente, amigos de rivales por ello estamos dando unos valores educativos mayores, que además podemos utilizar en más deportes. Y para el fomento de los hábitos de vida, en la sesión 5 o 6 podemos explicar éste tercer tiempo y así que todos deben de traer fruta, aguas, y comida sana para compartir con los compañeros. Para una mejor gestión daremos una hoja para organizar el reparto de comidas o que no traigan mucha. Ésta parte yo la suelo hacer en el recreo y así hablar entre todos y que sea algo muy positivo y diferente para ellos.				



10.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES (PROPUESTA)

A la presente UD, se podrían añadir Actividades Complementarias y Extraescolares:

- Invitar al centro a un/una jugador/a de éste deporte para que nos ayude en alguna sesión o realice una pequeña charla para que el alumnado pueda realizar preguntas sobre el deporte.
- Acudir a un entrenamiento de un equipo de rugby cercano y poder realizar algún ejercicio con ellos/as.
- Recibir la visita de un equipo de rugby de la zona.
- Ir a ver un partido de rugby del equipo de la zona.
- (...)

11.- LOS VALORES DEL RUGBY



- **Pasión:** la gente del rugby somos unos apasionados de nuestro juego. El rugby genera entusiasmo, diversión y un sentimiento de pertenencia.
- **Respeto:** Constituye nuestra seña de identidad. Respetamos, dentro y fuera del campo, a los compañeros, adversarios y árbitros.
- **Trabajo en Equipo:** El Rugby es cooperación, colaboración. Creemos firmemente que la única manera de alcanzar nuestros objetivos es trabajando juntos.
- **Integridad:** No entendemos el juego de otra manera. Se manifiesta a través de la honestidad, la transparencia, el comportamiento ético y el fairplay.
- **Compromiso:** Es necesario para crecer. Personas comprometidas son la base para que el rugby se desarrolle.
- **Disciplina:** La disciplina es una parte integral del Juego tanto dentro como fuera de la cancha y está reflejada en la adhesión a las Leyes, Regulaciones y valores centrales del Rugby.
- **Solidaridad:** El Rugby proporciona un espíritu unificado que conduce a amistades que duran toda la vida, camaradería, trabajo en equipo y lealtad, que trascienden las diferencias culturales, geográficas, políticas y religiosas
- (...)



12.- CONCLUSIONES

- 1.- La presente propuesta se ha realizado con rigor, conocimiento y experiencia sobre las tareas planteadas.
- 2.- El Rugby Cinta es un deporte de muy fácil aplicación entre nuestro alumnado y que favorece la formación en innumerables valores.
- 3.- Es, sobre todo, un deporte integrador donde cada uno/a de nuestros alumn@s va a descubrir un rol en el que se sienta aceptad@ e importante.
- 4.- La aplicación de esta propuesta es sencilla e instantánea, pudiendo adaptarse las tareas a las diferentes realidades educativas de los distintos centros educativos, muy fácilmente.