

UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS AGRONOMICAS

RUGBY I

Profesor Responsable	: Hugo Palacios Quiroz, Prof. Estado Educación Física.
Código	: EF006
Semestre	: Otoño y Primavera
Tipo de Asignatura	: Electiva General
Requisito	: Acondicionamiento Físico Básico
Horas teóricas/alumno	: 1
Horas prácticas/alumno	: 1
Total horas del programa	: 1
Unidades Docentes	: 2
Página Web	: ---

Objetivos Generales:

- Hacer del deporte (Rugby), un agente educador para: incentivar y crear una conciencia y espíritu sobre la importancia de una práctica permanente de actividades físicas en busca de un desarrollo y del bienestar personal del hombre.
- Practicar Rugby a un nivel introductorio.
- Incentivar la continuidad de un grupo humano para poder dar continuidad al Rugby dentro y fuera de la escuela.

Objetivos Específicos:

- Conocer los principios de juego
- Conocer las reglas básicas del juego (reglamento)
- Conocer los fundamentos básicos del Rugby; desarrollando técnicas individuales y colectivas.
- Desarrollar un manejo tanto individual como colectivo del movimiento del balón
- Desarrollar un espíritu deportivo, basado en los principios y valores del Rugby

Unidades Didácticas

Preparación física: Mantener una condición física acorde con las necesidades para el desarrollo de una actividad deportiva.

endurecerse

resistencia general

velocidad

potencia muscular

Reglamento de juego

Reglamentación del rugby (teórica- práctica). Para poder desarrollar un deporte se deben conocer sus reglas (a este nivel reglas generales)

Normas generales del reglamento

Fundamentos básicos

pases

tackles

juego abierto

juego cerrado

Apuntes: cuando sea necesario para maximizar el tiempo red de clases y entregar contenidos en forma escrita.

Actividades:

Preparación física: en base a diferentes sistemas y actividades de entrenamientos, en busca de la mantención física, fisiológico y mental.

Principios de juego y reglamentación del rugby: mediante actividades con situaciones creadas y otros en la realidad de juego; para la ejemplificación de los conceptos.

Fundamentos y técnica básica: En base a la repetición de montos, para así grosar patrones de monto con el fin de llegar a la automatización y posterior descripción de su uso ante las situaciones tanto creadas (aplicadas) como la realidad del juego (ser aplicadas en situaciones reales de juego).

Práctica de Rugby:

Partidos intensos de rugby inducido

Factibilidad de acordar al nivel: partidos amistosos con otros equipos

Tomar interés de rugby (Rugby inducido)

Observación y comentarios sobre prácticas, planes, nacionales e internacionales.

Método:

El curso se desarrollará con clases prácticas.

Evaluación:

Se obtendrá promedio de 4 controles prácticos con igual ponderación.

Asistencia: 100% obligatoria.

Bibliografía:

Reglamento Federación Nacional de Rugby