



**Programa de Educación Física**  
**Rugby 4º A 6º AÑO CO**  
**Prof. Nahuel Matías Turano**

**Unidad 1:**

**“DESTREZAS INDIVIDUALES”**

**\*RUNNING:**

- ◆ Correr con la pelota en dos manos.
- ◆ Correr con la pelota en una mano.
- ◆ Correr en apoyo del compañero en correctas líneas de carrera.
- ◆ Correr y lograr frenar rápidamente para lograr una correcta evasión.

**\*HANDLING:**

- ◆ Reconocimiento de la posición corporal en los diferentes pases
- ◆ Pase ortodoxo.
- ◆ Pase zeppeling.
- ◆ Pase offload
- ◆ Pase rever
- ◆ Pase tijera.
- ◆ Recepción de pase.
- ◆ Recepción de kicks.
- ◆ Levantar la pelota corriendo.

**\*TACKLE:**

- ◆ Correcta posición del cuerpo.
- ◆ Subida defensiva.
- ◆ Encuadre.

## Unidad 2:

### “DESTREZAS INDIVIDUALES” “SITUACIONES DE JUEGO”

#### \*RUNNING:

- ◆ Evasión.
- ◆ Apoyo del compañero.
- ◆ Donde correr luego de romper la defensa.

#### \*HANDLING:

- ◆ Caer con la pelota.
- ◆ Apoyar la pelota.
- ◆ Que pase utilizar en diferentes situaciones de juego.

#### \*KICKING:

- ◆ Place.
- ◆ Drop.
- ◆ Juego a 7 (Seven)
- ◆ Rastrón

## Unidad 3:

### “DESTREZAS INDIVIDUALES”

#### \*KICKING:

- ◆ Punt en defensa.
- ◆ Punt en ataque.
- ◆ Juego 7 (Seven)
- ◆ Que tipo de patada utilizar según la situación de juego

## Unidad 4:

### “FORMACIONES – SITUACIONES DE JUEGO”

- ◆ SCRUM
- ◆ LINE – OUT
- ◆ MAUL
- ◆ RUCK

## **\*CONTACT:**

- ◆ Tackle de costado.
- ◆ Tackle de atrás.
- ◆ Tackle de frente.
- ◆ Encuadre.
- ◆ Subida defensiva.
- ◆ Juego 7 (Seven)
- ◆ Participación en torneos y competencias programadas.

## **Unidad 5:**

### **FORMACIONES – SITUACIONES DE JUEGO”**

- ◆ RUCK
- ◆ TRABAJO Y FUNCIONES SEGÚN POSICION
- ◆ Reconocimiento de roles según situación de juego
- ◆ Remplazar al compañero en su rol según la situación de juego
- ◆ Juego 7 (Seven)
- ◆ Participación en torneos y competencias programadas.

**BIBLIOGRAFÍA:** Reglamento de Rugby. (UAR). Apuntes recopilados del Deporte  
Manual de Ejercicios. Asociación Deportiva Estudiantil.

**PROFESOR NAHUEL MATÍAS TURANO – AÑO 2019**