

SESIÓN: PRE-RUGBY

CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Iniciación al rugby.
- Mejorar la coordinación dinámica general.
- Control de la agresividad. Controlar sus propias fuerzas. Ser capaz de frenar con tal de no chocar o hacer daño al compañero.
- Ser consciente de las posibilidades motrices y lúdicas que ofrecen otros deportes no habituales en su entorno.

MATERIALES

- Pista polideportiva.
- 15 balones pinchados o desinflados.
- 2 balones de rugby.

PARTE INICIAL

- **Pequeña introducción**, explicación de lo que vamos a hacer, de lo que es el rugby, en qué consiste...
- Jugar libremente con los balones pinchados.
- **Parejas**: pasarse los balones con los pies, con las manos... en estático y en movimiento.

PARTE PRINCIPAL

- **En la Edad Media**:
- ✓ **Introducción**. Se explica a los alumnos como en la Edad Media había mucha inseguridad y falta de alimentos. Los señores feudales (condes, duques...) vivían en castillos, donde podían estar más seguros. Al pie de estos castillos vivían los campesinos, que pasaban hambre y que vivían bajo la protección del señor del castillo, encerrándose en él en épocas de problemas. Los caminos estaban llenos de salteadores y era muy inseguro caminar por ellos.
- ✓ En esta situación la clase está dividida en **cinco equipos**:
- ✚ Uno de ellos situado en el centro del campo representa al señor feudal y los que con él viven. Tienen muchos alimentos y riquezas representados por un conjunto de balones pinchados y aunque los alumnos son libres de utilizar las tácticas que quieran en principio tienen una guardia fija de al menos dos jugadores.
- ✚ Otros tres equipos representan a las distintas aldeas cercanas al castillo y se sitúan en tres de las cuatro esquinas del campo. Tienen hambre y han decidido asaltar al castillo y robarle los alimentos. Suelen tener a un jugador de guardia en el pueblo. Llegado el caso se atacan entre ellos.
- ✚ Finalmente otro equipo representa a los salteadores de camino. No tienen un punto fijo de residencia y suelen asaltar a los campesinos que van hacia sus aldeas.
- ✓ Llegados a este momento de la explicación se les dice que en esta pelea vale todo, siempre que no se haga daño a los compañeros y que se debe tener cuidado con esto.
- ✓ **Desarrollo**: Una vez distribuidos los equipos y situados en sus correspondientes lugares se da la señal de comienzo. Durante el ejercicio se controlará el

excesivo ardor de algún jugador, retirándole del juego si fuera necesario hasta que vuelva la calma.

- ✓ **Duración:** la explicación no debe durar más de 5 minutos. El juego puede llegar a 20' aunque observaremos el cansancio de los jugadores y podría acabar antes.
- **“EL PASILLO”.** Dos equipos colocados en dos filas y numerados. El profesor con el balón de rugby dice un número a la vez que lanza el balón lejos. Los dos alumnos a los que corresponda el número corren a coger el balón. El que ha cogido el balón intenta traerlo hasta una línea marcada delante de las filas. El que no tiene el balón intenta arrebátárselo.
- ✓ Si se cree oportuno se cuenta el número de veces que cada fila ha conseguido llegar con el balón para ver quién es la fila ganadora, aunque personalmente preferimos evitar esta competitividad a nos ser que necesitemos introducir más motivación.
- ✓ Cuidaremos de que los jugadores con el mismo número, sean de una talla y corpulencia más o menos semejante.
- ✓ **Duración:** 15aproximadamente.
- **JUEGO: “Los diez pases”.** Un equipo contra otro. Espacio libre, sin salirse del campo, pero pueden utilizar a la vez el mismo espacio los dos equipos. El equipo que consigue pasarse el balón 10 veces seguidas consigue un punto. Es obligatorio que todos los miembros del equipo hagan al menos un pase, si llegados a los 10 pases uno de los miembros del equipo no hubiera realizado ninguno, seguirían jugando hasta que éste hiciera un pase.
- ✓ El balón se puede lanzar con las manos o con el pie.
- ✓ Los alumnos podrán fijar o introducir previamente o a mitad de juego nuevas normas o incluso anular algunas de las puestas anteriormente.
- ✓ **Duración:** a los 10' se introducirá una nueva norma (el balón solo se podrá pasar con la mano hacia atrás), jugándose de esta forma otros 10'.

VUELTA A LA CALMA

- **Asamblea** contestando a las siguientes preguntas:
- ✓ ¿Qué dificultades hemos tenido para el control de nuestra agresividad y nuestra fuerza? ¿Quiénes lo han conseguido? (se evitará hablar de los que no lo hayan conseguido y de mencionar nombres).
- ✓ ¿Qué puede aportar el rugby distinto a lo que aportan otros deportes?.
- ✓ ¿Has disfrutado?