



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

## **Departamento de Educación Física**

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo lectivo 2024**

**Año de cursada: 1º a 5º año**

**RUGBY**

**Carga horaria: 2 estímulos semanales**

### **1. Presentación**

Asignatura que reúne dentro del contexto general de la actividad un marcado lineamiento en referencia a la preparación física complementado desde ya con el deporte (RUGBY) protagonista. Dentro de la estructura deportiva la adaptación necesaria ya que conviven dentro del grupo alumnos de 1º a 5º año lo que le suma complejidad al armado de la clase teniendo en cuenta las características del deporte y las diferencias en edades y contexturas de los alumnos y por último la prioridad de resguardar la integridad física de los alumnos - nuevamente adaptando en este caso el juego en sí – no permitiendo el tackle – formaciones- etc. que puedan converger en lesiones importantes al alumnado.

### **2. Objetivos**

- Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
- Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto exigencia en su ejecución.
- Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

### 3. Contenidos

1° año

#### **UNIDAD N°1: Reglamento**

Fundamentos del juego  
Reglas de pase  
Pase forward  
Knock on

#### **UNIDAD N°2: Destrezas básicas**

Pase una mano  
Pase una recibo con una  
Pase encima de hombro  
Pase Clásico  
Levantar la pelota del suelo  
Correr con la pelota  
Correr sin la pelota

#### **UNIDAD N°3: Destrezas básicas**

Place kick  
Kick off  
Dribling  
Rastrón

#### **UNIDAD N°4: Juego de contacto**

Caídas  
Tackle de atrás  
Tackle de costado  
Paso de fuerza, choque

#### **UNIDAD N°5: Destrezas de equipo**

Juego desplegado  
Juego profundo  
Competencias individuales  
Tocatas  
Rugby reducido

#### **UNIDAD N°6: Preparación física:**

Capacidad aeróbica, anaeróbica.  
Capacidad orgánica.  
Formación corporal-postural.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

**2° año**

**UNIDAD N°1: Reglamento**

Formaciones fijas  
Marcación  
Off side

**UNIDAD N°2: Destrezas básicas**

Pase y amague  
Pase adentro  
Pase ½ scrum  
Pase Clásico  
Lanzamiento line out  
Levantar la pelota del suelo  
Correr con la pelota  
Correr sin la pelota

**UNIDAD N°3: Destrezas básicas**

Place kick 'ambas piernas'  
Drop kick  
Kick off  
Dribling  
Rastrón

**UNIDAD N°4: Juego de contacto**

Tackle de atrás  
Tackle de costado  
Tackle de frente  
Paso de fuerza, choque

**UNIDAD N°5 Destrezas de equipo**

Rugby reducido

**UNIDAD N°6: Preparación física:**

Capacidad aeróbica, anaeróbica.  
Capacidad orgánica.  
Formación corporal-postural.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

**3° año**

**UNIDAD N°1: Reglamento completo**

**UNIDAD N°2: Destrezas básicas**

Pase y redoblar  
Pase y tijera  
Pase torpedo  
Pase ½ scrum  
Pase Clásico  
Lanzamiento line out sobre cabeza  
Levantar la pelota del suelo  
Correr con la pelota  
Correr sin la pelota

**UNIDAD N°3: Destrezas básicas**

Place kick 'ambas piernas'  
Drop kick  
Kick off  
Dribling  
Rastrón

**UNIDAD N°4: Juego de contacto**

Tackle de atrás  
Tackle de costado  
Tackle de frente  
Paso de fuerza, choque  
Caer y disponer de la pelota  
Caer y dejar la pelota

**UNIDAD N°5: Destrezas de equipo**

Scrum – muestreo – desde lo teórico - estático  
Maul– muestreo – desde lo teórico - estático  
ruck– muestreo – desde lo teórico - estático  
apoyar a la pelota  
cobertura defensa  
Rugby reducido

**UNIDAD N°6: Preparación física:**

Capacidad aeróbica, anaeróbica.  
Capacidad orgánica.  
Formación corporal-postural.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

**4° y 5 año**

**UNIDAD N°1: Reglamento: Completo**

**UNIDAD N°2: Destrezas básicas**

Pase pivot  
Pase y redoblo  
Pase y tijera  
Pase torpedo  
Pase ½ scrum  
Pase Clásico  
Introducción al scrum  
Lanzamiento line out sobre cabeza  
Levantar la pelota del suelo  
Correr con la pelota  
Cambios de dirección afuera  
Cambio de dirección adentro  
Correr sin la pelota

**UNIDAD N°3: Destrezas básicas**

Place kick 'ambas piernas'  
Drop kick  
Kick off  
Dribling  
Rastrón

**UNIDAD N°4: Juego de contacto**

Tackle de atrás  
Tackle de costado  
Tackle de frente  
Tackle a la pelota  
Paso de fuerza, choque  
Caer y disponer de la pelota  
Caer y dejar la pelota

**UNIDAD N°5: Destrezas de equipo**

Scrum: muestreo – desde lo teórico - estático  
Maul: muestreo – desde lo teórico - estático  
Ruck: muestreo – desde lo teórico - estático  
Apoyar a la pelota  
Cobertura defensa  
Juego del Rugby



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

**UNIDAD N°6: Preparación física:**

Capacidad aeróbica, anaeróbica.  
Capacidad orgánica.

**4. Bibliografía y otros recursos**

Reglamento Rugby  
Material inherente al Deporte y a la preparación física

**5. Instrumentos de Evaluación**

- Evaluación permanente del trabajo en clase – Observación -
- Control de asistencia
- Métodos de evaluación de las pruebas físicas que determina el Departamento ●  
De Educación Física.

**6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura**

- Cumplimentar los requerimientos en cuanto a ejercicios y actividades que establece el Profesor dentro de la clase.
- Cumplimentar el porcentaje de asistencia a clase dispuesto por el  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
- Cumplimentar las pruebas físicas que determina el Dto. de ED. Física.

Prof. Liliana Suárez  
Coordinadora del Departamento de Educación Física