

Resúmenes y palabras clave

Resumen

El objetivo de este trabajo fue diseñar, desarrollar y evaluar un programa de iniciación deportiva al rugby en un contexto extraescolar. Este trabajo se inicia con una caracterización del rugby como deporte, con una contextualización teórica a su iniciación deportiva y con una propuesta para desarrollar el programa. A continuación, se expresa el diseño de una programación anual para su posterior intervención, con el fin de concluir una evaluación en el ámbito del León Rugby Club e intentar obtener una educación óptima de sus alumnos. Con la realización de este trabajo he pretendido expresar y analizar aquellos elementos imprescindibles a la hora de programar, diseñar, intervenir y evaluar un programa de actuación formativa de calidad, contrastando diversa literatura entorno a la educación física, los deportes colectivos y el rugby.

Palabras clave

Análisis; diseño; intervención; evaluación; iniciación deportiva; deportes colectivos; rugby.

Abstract

The objective of this work was to design, develop and evaluate a program of sports initiation to rugby for students in an extracurricular contest. This work begins with a characterization of rugby as a sport, with a theoretical contextualization of sport initiation to rugby and with a proposal to develop the program. Next, the design of an annual program is expressed, for its later intervention, in addition to concluding a final evaluation in the field of the León Rugby Club and tries to obtain an optimal education of its students. With the accomplishment of this work I have tried to express and analyze those essential elements when it comes to programming, designing, intervening and evaluating a quality teaching program, contrasting diverse literature around physical education, team sports and rugby.

Key-words

Analysis; design; intervention; evaluation; sports initiation; team sports; rugby.

Contenido

1. INTRODUCCIÓN	2
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1. El rugby. Caracterización como deporte	4
2.2. La iniciación deportiva al rugby: hacia modelos innovadores	6
2.3. Síntesis y posicionamiento para el programa	7
3. OBJETIVOS DEL TFG	9
3.1. Objetivo general.....	9
3.2. Objetivos específicos	9
4. METODOLOGÍA SEGUIDA PARA EL DESARROLLO DEL TFG	9
5. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA	11
5.1. Contexto general.....	11
5.2. Aspectos ligados a la institución, León Rugby Club	11
5.3. Aspectos ligados a los grupos de edad.....	12
5.4. Aspectos ligados a los grupos en los que he desarrollado el trabajo.....	13
5.5. Aspectos ligados al programa	14
6. FASE DE DISEÑO	15
6.1. Objetivos de enseñanza.....	15
6.2. Contenidos.....	16
6.3. Secuenciación y temporalización	17
6.4. Metodología	17
6.5. Recursos	19
6.6. Sesiones.....	19
6.7. Evaluación	19
7. FASE DE INTERVENCIÓN	20
7.1. Desarrollo general del programa.....	20
7.2. Dificultades encontradas y soluciones planteadas	22
8. FASE DE EVALUACIÓN	23
8.1. Evaluación de los alumnos	23
8.2. Evaluación del programa y del profesor	24
9. CONCLUSIONES.....	25
10. APLICACIONES Y VALORACIÓN PERSONAL	26
11. REFERENCIAS.....	27
12. ANEXOS	31

1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) es la última asignatura que todo alumno tiene que cursar de forma obligatoria dentro del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Tal y como se establece en el RD 1939/2007, de 29 de octubre, está orientada a evaluar las competencias asociadas a cada título. Asimismo, el estudiante tendrá que utilizar los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la titulación en la elaboración de dicho trabajo, tendrá que realizar una memoria y, posteriormente, tendrá que exponerla y defenderla. Con mayor concreción, la *Guía Docente del Trabajo de Fin de Grado* (2016) expresa que el alumno ha de ser capaz de aplicar las competencias y conocimientos adquiridos en el Grado a un área o áreas específicas de estudio, ha de ser capaz de utilizar de forma eficiente y adecuada material, tecnología, documentación y bibliografía. También ha de ser capaz de elaborar un trabajo científico o informe profesional y, por último, ha de ser capaz de llevar a cabo la exposición y defensa del trabajo.

Según la *Normativa para el desarrollo de Trabajos Fin de Grado en los Estudios de Grado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León* el TFG debe ser un trabajo individual y autónomo. Además su contenido debe corresponder a uno de los siguientes tipos: (a) Trabajos experimentales; (b) Trabajos de revisión e investigación bibliográfica; (c) Trabajos de carácter profesional; y (d) Otros tipos de trabajos no ajustados a las modalidades anteriores. El presente trabajo se encuadra en la opción (c) Trabajos de carácter profesional, ya que en el mismo se plantea el diseño, el desarrollo y la evaluación de un programa de iniciación al rugby en un contexto extraescolar.

El principal motivo para desarrollar el TFG en este ámbito fue el hecho de descubrir el rugby al venir a realizar los estudios de CAFD a la Universidad de León. Anteriormente pude tener contacto con dicho deporte, pero hasta no comenzar los estudios universitarios no comencé a jugarlo. Fue entonces cuando me di cuenta de todos los beneficios que tiene el rugby, no solo como deporte, sino también como forma de vida, sobre todo por el hecho de transmitir una serie de valores que no se aprecian siempre compitiendo en otros deportes. Por ello, tenía claro que quería realizar el trabajo sobre este deporte, y gracias a las orientaciones de mi tutor Carlos García, me decanté por realizar este tipo de trabajo, ya que iba a poder plasmar muchos contenidos aprendidos en CAFD sobre el mismo.

En cuanto a las competencias establecidas en la *Memoria para la verificación del Título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, s.f.), este trabajo se puede relacionar en mayor medida con las siguientes:

- *Competencias generales:* (1) Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones; (2) Diseñar, desarrollar y evaluar los

procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte; (3) Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte; (4) Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones; y (5) Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

- *Competencias específicas:* (1) Identificar las necesidades de las personas y colectivos implicadas en la conducta deportiva y de ejercicio físico, así como valorar la formación y funcionamiento de los grupos deportivos; (2) Manejar los diversos elementos de la intervención didáctica como parte de un proceso de intervención global, analizando la estrecha relación e interdependencia existente entre los mismos; (3) Diseñar, aplicar y analizar intervenciones didácticas en contextos propios de la actividad física; (4) Diseñar y poner en práctica una metodología de entrenamiento específica para el desarrollo de las cualidades físicas, y para el perfeccionamiento de las habilidades técnicas y capacidades técnico-tácticas del deportista; (5) Diseñar progresiones de aprendizaje y plantear tareas específicas para utilizar los fundamentos de los deportes en el ámbito de la enseñanza, y en el proceso de iniciación deportiva; y (6) Identificar y evitar situaciones y maniobras potencialmente peligrosas, o con un nivel de riesgo que pueda superar la capacidad o dominios técnicos del ejecutante

Este TFG se estructura en once apartados. Tras esta introducción, se exponen las principales características del rugby, se realiza un análisis de distintas propuestas de la iniciación a deportes colectivos y se explica el posicionamiento del programa. La tercera parte del trabajo se centra en los objetivos que se pretenden lograr mediante el desarrollo del mismo y en la cuarta fase se especifica la metodología llevada a cabo para el desarrollo del TFG. De la quinta a la octava parte se expresa todos los aspectos que hacen referencia al trabajo de carácter profesional, explicando en la quinta fase todo sobre el contexto, en la sexta la fase de diseño del programa, en la séptima la intervención y en la octava la evaluación. Por último se expresan las conclusiones, donde se evalúa el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos, y las aplicaciones del trabajo (al rugby u otros contextos) y las valoraciones personales, finalizando con las referencias y los anexos.

Para terminar, agradecer a los componentes del León Rugby Club por contar conmigo y darme la oportunidad de llevar a cabo este trabajo. Especialmente dar un sincero agradecimiento a Enrique Sánchez y Paul Murphy, entrenadores de las categorías prebenjamín y jabatos, con los que pude trabajar durante todo el año y de los cuales he aprendido de forma significativa. Por último, destacar el agradecimiento a mi tutor, el Dr. Carlos García, por la forma en que se ha involucrado en el desarrollo de este trabajo, por su dedicación y por la calidad de sus orientaciones para guiarme durante todo el proceso.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. El rugby. Caracterización como deporte

El rugby es un deporte colectivo de cooperación-oposición de campo compartido y de contacto medio o alto, siendo el objetivo conseguir más puntos que el equipo contrario con ensayos y/o transformaciones a palos. Tal y como exponen Carles y Casasayas (1991, p. 4):

Se consigue un ensayo cuando un jugador deposita la pelota tras la línea de marca del equipo adversario, y se logra una transformación haciendo pasar la pelota de una patada por entre los postes de gol del otro equipo y por encima de la barra transversal.

Un ensayo supone conseguir cinco puntos. Para depositar el balón tras la línea de marca el jugador puede llegar corriendo con el balón, recibirlo por otro compañero o patearlo, actuando lealmente conforme a las normas establecidas y con espíritu deportivo (Usero & Rubio, 1996). Por su parte, la transformación supone tres puntos. Para ello es necesario patear el balón entre los tres palos. Esto es posible lanzándolo en juego abierto a bote pronto o *dropgoal* y, también, consiguiendo meter una patada o un *goal de penal* después de un *golpe de castigo*. A mayores, existe la *patada de conversión*, que si se introduce se suman dos puntos (World Rugby, 2016).

En el rugby tradicional cada equipo está compuesto por quince jugadores que ocupan distintas posiciones. Cada posición demanda diferentes atributos físicos y técnicos (Manual para empezar a jugar al rugby, 2015). Así, los jugadores se dividen en grupos según sus principales características: delanteros o *forwards*, tres cuartos o *backs*, y combinación de tres cuartos y delanteros o *medio scrum* y *apertura* (Villarejo, Ortega, & Palao, 2012) los cuales tienen unos atributos y funciones principales (véase Anexo 1).

A nivel fisiológico, este deporte se caracteriza por tener un nivel de demandas a nivel estático y dinámico de alto a moderado (Rice, 2008). Exige esfuerzos intermitentes y acíclicos, ya que, como señala Calafat (2012, p.73), los jugadores “deben utilizar una multitud de habilidades técnicas y tácticas de alta intensidad, carreras cortas de máxima velocidad, diferentes tipos de contacto y placajes, separados por breves momentos de actividad de baja intensidad”. Los delanteros intervienen más en fases en las que requieren mucho empuje como la melé o *scrum* y el *moul*, por ello investigaciones sobre fuerza y potencia en rugby a 13 demuestran que éstos tienen mayores valores absolutos de fuerza y potencia que los tres cuartos (Comfort, Graham-Smith, Matthews, & Bamber, 2011). Los tres cuartos o *backs* realizan más esprints durante un partido (Suárez-Moreno, 2011).

En el ámbito físico y médico es importante señalar que las lesiones deportivas en rugby son más frecuentes que las existentes en otros deportes (Bird et al., 1998). Ello es debido al constante contacto físico existente en este deporte, que ha sido caracterizado por la American Academy of Pediatrics como de “contacto o colisión” (Rice, 2008, p. 1205). Por

ello, los cambios reglamentarios orientados a la prevención de lesiones han sido habituales, sobre todo a partir de que éste se hiciera profesional en 1995 ya que las lesiones aumentaron significativamente (Hevia, Hernández, Salom, Ortega, & Fernández, 2014).

En un ámbito social, el rugby es popular actualmente en las naciones que conforman las islas británicas y en algunas antiguas colonias británicas (Rivolta, en Alvarez, Contreras, & Aedo, 2016). En América, uno de los países con más costumbre *rugbística* es Argentina, y también tiene cierta popularidad en Canadá, Estados Unidos y Uruguay. En cuanto a la Europa continental, otros de los países en los que el rugby es popular son Francia e Italia, los cuales, junto con las selecciones de las naciones de las islas británicas citadas anteriormente, conforman el torneo más importante de rugby a nivel europeo: el Torneo de las Seis Naciones. Este deporte cuenta con una federación internacional, la International Rugby Board, la cual rige institucionalmente este deporte desde 1886.

En España, la representación institucional del rugby es ostentada por la Federación Española de Rugby. De acuerdo a los datos facilitados por el Consejo Superior de Deportes sobre número de licencias sabemos que la práctica federada del rugby ha aumentado progresivamente desde 1941, cuando comenzó el registro de licencias. En las dos últimas décadas se ha producido un notable incremento en el número de licencias federativas, ya que en 2009 superó las 20.000 y hoy en día ha llegado a las 30.000 (CSD, 2015).

A lo largo del tiempo han ido surgiendo diferentes modalidades de rugby. Además de la tradicional (15 jugadores por equipo) existen modalidades que en la actualidad tienen mucha popularidad. Una de las que mayor arraigo ha tenido en los últimos años es el *rugby seven* o *rugby a siete*, ya que en los últimos JJOO de Río de Janeiro fue modalidad olímpica. A mayores, encontramos modalidades como el *rugby a 10*, el *rugby a 12* y el *rugby a 13*, que son jugadas en un campo de las mismas dimensiones que en el rugby a 15 y rugby a 7 (véase Anexo 2), pero existen pequeños cambios en la normativa. Para las etapas formativas existen diferentes modalidades como el *rugby tag* y el *rugby touch*, en las cuales se adaptan las normas para que no haya tanto contacto físico (¿Qué es el Rugby?, s. f.). Por último, existen modalidades más desconocidas pero también practicadas como el *rugby playa*, el *rugby subacuático*, el *rugby en silla de ruedas* y el *rugby inclusivo*.

Para terminar, es conveniente señalar que, tal y como se expone en las Leyes del juego de rugby (World Rugby, 2016), la integridad, la pasión, la solidaridad, la disciplina y el respeto son las características que definen al rugby. Principalmente, estos son los valores que tienen como objetivo garantizar que dicho deporte mantenga su identidad tanto dentro como fuera del campo. Por ello, se cree que el rugby transmite altos valores educativos y fomenta las capacidades individuales (Parise, Pagani, Cremascoli, & Iafrate, 2015).

2.2. La iniciación deportiva al rugby: hacia modelos innovadores

La iniciación deportiva, tal y como expone Delgado (en Giménez, Abad, & Robles, 2010, p. 47) “es un proceso que abarca desde que el individuo empieza su aprendizaje, hasta que éste es capaz de aplicar lo aprendido en una situación real de juego de forma global y con cierta eficacia”. Existen numerosos modelos para la iniciación a los deportes colectivos de cooperación-oposición como es el rugby, pero teniendo en cuenta la filosofía a la hora de plantear dicha enseñanza los podemos clasificar en dos grandes grupos: *modelos tradicionales* y *modelos activos o innovadores* (Juan, García, & Casimiro, 2001).

Diversos autores coinciden en señalar que el modelo tradicional se basa en la técnica. Según Méndez et al. (2009, p. 19), los profesores que siguen este modelo utilizan “especialmente el mando directo y la asignación de tareas”. Tal y como señalan Rodríguez, Mato y Pereira (2016) las metodologías de enseñanza en deportes colectivos que siguen este modelo tradicional tienen grandes carencias por el hecho de primar el trabajo de habilidades motrices de forma aislada, otorgando un énfasis excesivo a la técnica y reproduciendo modelos de ejecución propios del ámbito del rendimiento deportivo. Pero, por otro lado, tienen beneficios y son útiles para la condensación y la automatización de algunos conocimientos (Alarcón, Cárdenas, Miranda, Ureña, y Piñar, 2010), y el correcto aprendizaje de las técnicas, con la consecuente reducción del riesgo de lesiones.

Por su parte, los modelos innovadores, como el *modelo comprensivo*, ponen el énfasis sobre la táctica y las habilidades (Mendez et al., 2009). Según exponen Rodríguez et al. (2016), el punto de inflexión de este modelo llegó de la mano de Bunker y Thorpe, quienes describieron el ciclo de las fases del proceso de esta metodología, las cuales aparecen en un mapa conceptual en el Anexo 3. Este modelo contemporáneo de enseñanza de los deportes también se conoce como *Teaching Games for Understanding* (TGfU), el cual, tal y como señalan Mendez et al. (2009, p. 31) “cuenta con fuertes conexiones con corrientes constructivista de aprendizaje, está centrada en el alumno y en el juego y considera el papel del profesor como facilitador, y del alumno como aprendiz activo e implicado en el proceso de enseñanza aprendizaje”. Resumiendo, encontramos diferentes modelos de enseñanza-aprendizaje según su origen, los cuales podemos observar en el esquema del Anexo 4.

Otro de los modelos innovadores es el modelo *Educación Deportiva*, el cual como señala Siedentop (en Mendez et al, 2009, p. 57):

Simula las características contextuales predominantes del deporte y emplea una metodología centrada en el alumnado, al que gradualmente se le ofrece mayor responsabilidad para aprender. De esta forma, va usando en menor proporción los estilos de enseñanza directos (centrados en el profesor), para dar paso a los estilos indirectos (centrados en el estudiante).

Por su parte, en el modelo de *Aprendizaje Cooperativo*, como señala Pujolas (en Mendez et al., 2009, p. 77):

Es bueno que los alumnos colaboren a la hora de realizar las tareas que les propone el docente, que hagan determinadas actividades entre todo el grupo-clase o entre varios alumnos formando grupos más reducidos, pero además debemos aspirar a que cooperen, a que se den ánimo mutuamente, a que se ayuden unos a otros cuando alguien necesita apoyo para conseguir el objetivo común: aprender todos y todas hasta el máximo de sus posibilidades.

Potencialmente, consideramos que los modelos innovadores que se basan en la táctica pueden tener mayores beneficios que los tradicionales que se basan en la técnica, ya que en los modelos tácticos se tiene más en cuenta al alumno y se trabaja mediante tareas más lúdicas y, tal y como afirman Álamo, Amador, Dopico, Iglesias y Quintana (2011, p. 89) “disfrutar con la actividad motiva para iniciarse y continuar en la práctica del deporte. El sentimiento de satisfacción y de escaso aburrimiento produce con mayores probabilidades la implicación enérgica y la adhesión a la práctica deportiva”. Por esta razón, procuraremos que nuestro programa tenga características de estos modelos innovadores, como se puede observar a continuación, en la siguiente sección de posicionamiento para el programa.

2.3. Síntesis y posicionamiento para el programa

El programa que se propone en este TFG sugiere una *hibridación de modelos* tradicionales e innovadores, debido a las ventajas que en términos generales puede aportar cada una de estas visiones. Concretamente, para el posicionamiento del programa proponemos el modelo de Contreras, De La Torre y Velázquez (2001), los cuales toman de referencia el marco psicopedagógico denominado “concepción constructivista del aprendizaje escolar y la enseñanza”. Desde esta perspectiva (p. 73):

El aprendizaje escolar constituye un proceso activo a lo largo del cual cada alumno o alumna va construyendo y reconstruyendo sus esquemas de conocimiento y de acción, modificándolos y enriqueciéndolos, a partir del significado y sentido que atribuye a los contenidos de aprendizaje... En el caso particular de la Educación Física, y, por consiguiente, de la iniciación deportiva escolar, es desde la acción motriz del alumno y de la alumna desde la que debe generarse el proceso educativo de autoconstrucción y autorregulación de los aprendizajes. Es por ello, que la práctica docente debe construirse a partir de sus acciones personales, situando a los alumnos y alumnas en el centro de dicho proceso educativo.

Así, el programa se va a estructurar en tres grandes bloques de enseñanza, los cuales tienen unas características diferentes, con objetivos y contenidos cambiantes. Los bloques de contenidos son: (1) *Familiarización*, (2) *Desarrollo* y (3) *Estructuración*, los cuales

procederemos a exponer brevemente a continuación.

En el *bloque de familiarización* comenzaremos enseñando contenidos básicos del rugby. Daremos importancia a la técnica, ya que al ser éste un deporte de contacto medio o alto es muy importante que los alumnos interioricen la técnica en algunas fases típicas del juego, como la entrada en el placaje y en el *ruck*. Si estas acciones no son realizadas con una buena técnica se corre el riesgo de sufrir una lesión en zonas especialmente sensibles como el cuello o la cabeza. Por tanto, comenzaremos enseñando mediante características del modelo tradicional, pero introduciendo también contenidos básicos de modelos alternativos como los juegos deportivos con reglas modificadas, de la misma forma que se realiza en el modelo de educación deportiva (Méndez et al., 2009), aunque enfatizando el desarrollo de la técnica en vez de la táctica. De esta manera, a pesar de comenzar enseñando mediante un modelo al cual se le da importancia a la técnica, se introducen características de modelos innovadores, ya que, además de nuestro propio estudio de los modelos de enseñanza, Rodríguez et al. (2016) señalan que después de investigar en artículos, publicaciones, estudios, revisiones y aplicaciones didácticas, observan que se defiende la metodología innovadora en la enseñanza de los deportes colectivos y se apoya el cambio en dicha enseñanza. Por lo tanto, en esta parte del programa realizamos una introducción al rugby, la cual tiene una serie de características, contenidos y objetivos, los cuales se pueden observar en el Anexo 5.

A continuación, en el *bloque de desarrollo*, introduciremos contenidos técnico-tácticos. Se irán introduciendo reglas más complejas, desarrollaremos las funciones individuales para el juego colectivo y más contenidos que pueden observarse en el Anexo 6, junto con los objetivos y actividades tipo que llevaremos a cabo. De esta manera, introduciremos más juegos reducidos con cambio de normas, ya que como explican Méndez et al. (2009, p. 36) esto “obliga a los sujetos a tomar continuas decisiones y les permite aumentar su comprensión sobre el juego, y por tanto, mejorar su comportamiento táctico”.

Para concluir, en el *bloque de estructuración*, se busca afianzar todo lo trabajado anteriormente y desarrollarlo de forma más compleja para lograr “ajustar las respuestas individuales a las necesidades tácticas del equipo” (Contreras et al., 2001, p. 180), entre otros objetivos. Además, trabajamos mediante actividades más complejas en situaciones diversas, en las cuales hay más tomas de decisiones y resulta más complejo decidir entre ellas. Algunas de estas actividades son los juegos reducidos con inferioridad como el 3x2, 4x3, 5x4 o el 6x5. También, se añaden juegos cooperativos, mediante los cuales, tal y como señala Pallarés (en Méndez et al., 2009, p. 78) los alumnos “compiten contra elementos no humanos, combinando sus diferentes habilidades para, en lugar de competir, alcanzar la finalidad común”. De esta manera, lo que principalmente buscamos es incentivar la

interdependencia positiva entre los miembros del grupo:

Los alumnos se necesitan unos a otros de distintas maneras para que todos puedan llegar a tener éxito en la tarea que se les ha propuesto; pero se necesitan de manera positiva (ayudándose). Se trata de aprovechar los puntos fuertes de cada componente del grupo, de focalizar sobre los aspectos positivos de la persona y no sobre lo negativo. (Méndez et al., 2009, p. 79)

Es muy importante enfatizar esta parte de los contenidos del bloque de estructuración, ya que nos va a ayudar a que los niños aprendan a cooperar a la hora de jugar y que cada uno aprenda a realizar su trabajo teniendo objetivos comunes. Para terminar, y al igual que en los anteriores bloques, los objetivos y contenidos con las diferentes actividades tipo del presente bloque se detallan en el Anexo 7.

3. OBJETIVOS DEL TFG

3.1. Objetivo general

El objetivo general del presente TFG fue llevar a cabo el diseño, la intervención y la evaluación de un programa de iniciación al rugby en el contexto extraescolar.

3.2. Objetivos específicos

Una vez concretado el objetivo general, los objetivos específicos son los siguientes:

- 1- Analizar diferentes propuestas de modelos de enseñanza-aprendizaje en la iniciación a los deportes colectivos.
- 2- Diseñar un programa tomando como referencia un modelo, adaptándolo a la iniciación al rugby en un contexto determinado, y desarrollar dicho programa.
- 3- Evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje, mi actuación como entrenador y el programa llevado a cabo.

4. METODOLOGÍA SEGUIDA PARA EL DESARROLLO DEL TFG

Al comienzo, no tenía claro el trabajo que quería realizar y la forma de desarrollarlo, pero después de las orientaciones de mi tutor me decidí en hacer este tipo de trabajo. En una reunión inicial del club Robher Asesores León Rugby Club, junto con el director deportivo y los entrenadores de cada categoría, presenté mi propuesta a desarrollar, la cual decidimos que era más práctica en la categoría benjamín ya que había varios alumnos que comenzaban a jugar al rugby y es una edad apropiada para aplicar este tipo de planificación.

Una vez concretado el contexto, y con la ayuda de mi tutor, la entrenadora de la categoría benjamín Lucía Pellitero y el entrenador de la categoría prebenjamín Paul Murphy,

fui concretando el tipo de trabajo a realizar. Es de destacar que mi función no fue únicamente la impartición de los entrenamientos, sino que pude trabajar junto con los entrenadores de las demás categorías para desarrollar un programa conjunto, especialmente desde la categoría de jabatos (de 6 a 8 años) a la categoría benjamín (de 10 a 12 años). De esta forma, decidimos organizar la temporada con las siguientes actividades:

- Reunión trimestral para organizar el desarrollo de los diferentes objetivos y bloques de contenidos.
- Reunión semanal para organizar los contenidos específicos de dicha semana, organizar las actividades para cada entrenamiento y poner en práctica diferentes estrategias didácticas.
- Pequeño comentario del objetivo de cada sesión previo al entrenamiento con las actividades tipo para cumplir el mismo.
- Realizar un grupo en la plataforma Google Drive para subir archivos de vídeo con los partidos de los niños para realizar la evaluación y para subir archivos con actividades tipo para cada categoría.
- Realizar grupos en la plataforma de WatssApp para comunicarnos con los padres y saber cuántos alumnos vamos a tener en cada entrenamiento, para adaptar las actividades de las sesiones a la cantidad de alumnos que vayan a venir.

Gracias a este perfil de trabajo he aprendido mucho, por el hecho de aplicar los distintos contenidos teóricos a la práctica, desarrollarlos con diferentes profesionales en la materia y distintos puntos de vista tanto educativos como metodológicos. Así, mi principal función fue la impartición de sesiones las cuales diseñé y desarrollé teniendo en cuenta los contenidos acordados por el grupo de trabajo. Al comienzo, la forma de trabajo en las sesiones fue repartida junto con Lucía, pero más adelante terminé llevándolas a cabo de forma individual. Para elegir el tipo de tareas a llevar a cabo me basé en mi experiencia personal como jugador de rugby, en los diferentes contenidos aprendidos en la formación profesional TAFAD y en el Grado en CCAFD. Precisamente, para diseñar el programa tuve en cuenta bibliografía sobre la iniciación en los deportes colectivos dentro del marco de la Educación Física y, para la elección y desarrollo de las actividades de cada sesión tuve en cuenta contenidos de algunas asignaturas del Grado como “Educación física de base y juegos”, “Planificación del entrenamiento” y “Diseño y análisis de la enseñanza de la actividad física y deportiva” los cuales adapté al rugby y a la forma de trabajo de dicho club.

Para la recogida de información dentro del proceso de aprendizaje de los alumnos y mía personal, las herramientas utilizadas fueron *Fichas de las sesiones*, *Notas* y *Diario del profesor*, las cuales se pueden observar en el Anexo 13.

Además, gracias a la labor de mi tutor de TFG y a sus consejos en reuniones periódicas

desde el principio del curso, fuimos concretando los aspectos relativos al desarrollo del programa, como los temas a tratar, la forma de redacción y estructuración, estrategias de intervención y evaluación etc. Por último, añadir que la recogida de toda esta información fue un proceso complejo que he intentado reflejar en este TFG de forma sintetizada y teniendo en cuenta los aspectos más importantes ocurridos durante la impartición de las sesiones.

5. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA

A continuación abordaremos la contextualización de nuestro programa de iniciación al rugby, en la que se tienen en cuenta aspectos como las características del centro (en este caso del club), las características del alumnado y las líneas-eje de actuación (Baena, 2006). De esta forma, obtendremos la información necesaria para adecuar dicho programa a las necesidades del club y de los propios alumnos.

5.1. Contexto general

Este programa se desarrolla en la ciudad de León, en concreto, en Robher Asesores León Rugby Club, en el que como monitor-entrenador he diseñado, desarrollado y evaluado un programa de iniciación al rugby.

5.2. Aspectos ligados a la institución, León Rugby Club

El León Ruby Club es un club de reciente creación. Se fundó en el año 2016, pero surge de la renovación de anteriores clubes de rugby de la ciudad. Principalmente, sus actividades se desarrollan en el campo de rugby del área deportiva de Puente Castro, aunque además se juegan competiciones por toda Castilla y León y Asturias. También se llevan a cabo captaciones en distintos lugares de la ciudad, como en el campo del Campus de la Universidad de León o actividades para dar a conocer el deporte. Actualmente las escuelas deportivas de rugby cuentan con cerca de cien niños en las diferentes categorías del club, desde los lince (4-5 años), hasta los infantiles (sub 16). El número de fichas federativas del club se ha duplicado en los últimos dos años, por tanto, se observa que la práctica de este deporte va en aumento en la ciudad, sobre todo en edades tempranas. Por ello, es fundamental que el club se adapte a esta situación mediante programas orientados a una buena enseñanza del deporte, con objetivos comunes y contenidos que vayan en progresión, para contribuir al desarrollo integral de los participantes.

Para el desarrollo de los entrenamientos, el club cuenta con un entrenador y un monitor para cada categoría. Los entrenamientos se llevan a cabo todos los martes y jueves de cinco y media a siete. Por su parte, el entrenador es el que tiene que ir siempre a las concentraciones para dirigir a los niños durante los partidos, realizar las sustituciones y evaluar si se cumplen los contenidos trabajados en los entrenamientos durante la

competición. Para poder participar en las competiciones anteriormente mencionadas es obligatorio tener la ficha federativa de rugby de Castilla y León.

En relación a las instalaciones, se cuenta con un campo específico de rugby. En los entrenamientos, los equipos se distribuyen en diferentes partes del campo de rugby de Puente Castro, de tal forma que la mitad del campo la toma el equipo infantil, en otra parte de la mitad restante se encuentran las categorías alevín y benjamín y, por último, en la zona de ensayo más cercana se colocan los prebenjamines, los jabatos y los lince. De esta forma es posible trabajar a la misma hora los entrenamientos de las distintas categorías. Esta organización espacial es observable en el Anexo 8. En cuanto a los recursos materiales, el club posee una gran variedad de balones, y de materiales complementarios como sacos para placar, percutores, conos, escaleras de coordinación, etc.

Otro de los servicios importantes conseguidos este año por el club ha sido el acuerdo de colaboración con City Hall School of Languages. Mediante éste tanto niños del club como niños de otros clubes de Francia o Irlanda tienen la posibilidad de realizar intercambios desde su ciudad a la nuestra y viceversa. Este convenio es muy interesante ya que Irlanda y Francia son países con mayor tradición del rugby que España.

5.3. Aspectos ligados a los grupos de edad

Como hemos señalado anteriormente, los grupos de edades que participan en los entrenamientos son desde los cinco hasta los dieciséis años. Concretamente, el programa se elaboró para desarrollarlo desde la categoría de jabatos (sub-8), hasta la categoría benjamín (sub-12), los cuales entrenan en el campo de rugby del área de Puente Castro los martes y jueves de 17:30 a 18:30-19:00.

En relación a la etapa educativa de los alumnos, nos encontramos que, por diversos motivos como la escasez de espacios y recursos materiales adecuados o una deficiente asignación horaria de las clases de Educación Física, estos no trabajan suficientemente su desarrollo motor (Mora, 2017). Por ello, y teniendo en cuenta los numerosos beneficios, tanto fisiológicos como psicológicos y sociales de la actividad física en estas edades, es de gran importancia la práctica de ejercicio en actividades extraescolares. Algunos de estos beneficios fisiológicos son tener menos grasa corporal, menor sobrepeso y preservar la masa de tejido magro, lo cual es muy importante en épocas de crecimiento (Hoyo & Sañudo, 2007). Otros autores exponen que la actividad física, además de estar ausente de efectos adversos, contiene beneficios sobre la función cardiorrespiratoria (Jaraba et al., 1999).

Los factores psicológicos también pueden verse influenciados positivamente por la realización de una buena actividad física. Entre ellos Cocca (2012) señala el autoconcepto físico, la motivación, la percepción de competencia y la imagen corporal, lo cual conlleva diversos beneficios como aumentar la satisfacción personal, el bienestar psicológico,

mejorar el rendimiento académico y reforzar el éxito social entre otros. Asimismo, también debemos señalar el papel protector del ejercicio ante hábitos de vida nocivos que se dan en la adolescencia como el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

Por tanto, tal y como recomiendan Prieto y Nistal (2003), es necesario educar mediante el deporte-salud y dejar en un segundo plano la competición y la obligación de ganar para seguir jugando. Teniendo en cuenta algunos datos del estudio AVENA (estudio multicéntrico para la evaluación del estado nutricional y metabólico de los adolescentes españoles), en el cual se señala que el 40,8% de los mismos son inactivos (Delgado & Montes, 2015), y el hecho de que es durante esta etapa cuando se produce una mayor tasa de abandono de la práctica deportiva, debido a la exigencia de los estudios y a la pereza (Martínez, 2012), es muy importante que seamos capaces de diseñar programas que produzcan una gran adhesión en los participantes desde edades tempranas, de modo que puedan disfrutar durante mucho tiempo de todos los beneficios asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. Para ello trataremos de actuar positivamente en diversos motivos que señalan autores como Garita (2006), que hacen que los niños sigan practicando deporte, como ser competente, la amistad, el desarrollo de habilidades y la competición.

5.4. Aspectos ligados a los grupos en los que he desarrollado el trabajo

Tras las indicaciones de mi tutor y después de debatir junto con el director deportivo del club Fernando Pastrana y los demás entrenadores, decidimos que el grupo más apropiado para aplicar dicho programa era la categoría benjamín, ya que había varios alumnos que empezaban a jugar por primera vez al rugby y, por tanto, nos encontrábamos en un contexto de iniciación deportiva. No obstante, una vez llegaron fechas de navidades surgieron diversos problemas en la fase de intervención las cuales provocaron que tuviésemos que adaptar dicho programa a una categoría inferior, es decir, a la categoría prebenjamín. De todos modos, el hecho de haber trabajado el programa conjuntamente con los entrenadores de jabatos y prebenjamín, tal y como se ha expuesto anteriormente en la metodología, hizo que este trabajo no fuera de gran dificultad. Principalmente los objetivos y mayoría de contenidos que se desarrollaron fueron los mismos, dejando de lado los de dificultad más compleja, pero adaptando mayoritariamente el tipo de actividades.

Por tanto, el programa fue aplicado en dos grupos de edad diferentes, los cuales tienen características diferentes que me dispongo a exponer a continuación:

Haciendo referencia al grupo de categoría benjamín, en el cual también se encontraban niños de categoría alevín, nos encontramos a catorce niños con edades similares, pero con habilidades muy diversas ya que algunos de los alumnos no habían jugado al rugby anteriormente y otros llevaban jugando desde dos hasta cinco años. Para evaluar el nivel de habilidad de los mismos, además de tener en cuenta el tiempo de experiencia, nos basamos

en la observación directa de la realización de diferentes ejercicios. Organizamos las diferentes habilidades técnico-tácticas por fases, evaluamos en cuál de las fases el alumno tenía mayores errores y corregimos los aspectos más importantes de las mismas mediante feedback constantes, pero sin dar la solución directamente sino haciendo reflexionar al alumno en lo que ha realizado mal y en cómo habría que realizarlo de forma óptima. A la hora de hacer reflexionar al alumno, en vez de dar nosotros directamente la respuesta, dejamos que los alumnos con mayor experiencia respondan las dudas de los recién iniciados para que se genere un aprendizaje entre ellos. Además, para que los alumnos con más experiencia no estén tan aventajados, utilizamos el juego reducido con normas, mediante las cuales fomentamos la participación y orientamos el desarrollo del juego hacia los objetivos a trabajar.

En cuanto al grupo de categoría prebenjamín (12 niños de 8-10 años), nos encontramos en una situación parecida, pero en este caso los alumnos con mayor experiencia únicamente llevan jugando uno o dos años. Por tanto la diferencia de habilidades no es tan diversa, y las estrategias de desarrollo de las sesiones previstas son las expresadas anteriormente. Además, al realizar ejercicios aislados procuramos juntar alumnos de mayor experiencia con los recién iniciados, para que haya un aprendizaje entre ellos.

5.5. Aspectos ligados al programa

El diseño del programa ha tenido en cuenta la propuesta de Contreras, De La Torre y Velázquez (2001). La estructura de este programa ha sido expuesta anteriormente, y los objetivos y contenidos se concretan específicamente más adelante. Por ello, aquí nos centraremos en otro aspecto del programa de gran relevancia como es la preparación física.

Para el trabajo de preparación física tendremos en cuenta algunas pautas estudiadas por Lesinski, Prieske, y Granacher (2016) los cuales señalan que la realización de entrenamientos para mejorar la resistencia en edades tempranas tiene mayores beneficios si están basados en menos repeticiones e intensidades más altas. Más todavía teniendo en cuenta que el rugby es un deporte en el cual se dan situaciones intermitentes y cortas de alta intensidad, intercaladas con situaciones pasivas de baja intensidad. También nos basaremos en estudios de algunos autores que diferencian la edad cronológica (años) de la edad biológica (maduración), basando el trabajo de diferentes habilidades según el peso, altura o envergadura de los participantes (Los Santos, 2000). Así, tal y como señalan Lloyd et al. (2015) en ambas categorías donde desarrollamos el programa (8-13 años) los alumnos se encuentran en la fase pre pico de velocidad de crecimiento, por ello, debemos primar el trabajo neuromuscular, en concreto, desarrollar habilidades coordinativas, velocidad, fuerza, agilidad, pliometría y flexibilidad. Estas las trabajaremos con mayor especificidad mediante circuitos y algunas rutinas como la de “A moverse con Toño” (explicada en el apartado 6.4).

6. FASE DE DISEÑO

Una vez contextualizado el programa, en este apartado se expone la fase de diseño. Los objetivos y contenidos de enseñanza han sido adaptados a partir de la propuesta de Contreras, De La Torre y Velázquez (2001). El resto de elementos, como secuenciación y temporalización, metodología, recursos, sesiones y evaluación han sido elaborados en clara dependencia de estos objetivos y contenidos, así como del contexto descrito anteriormente.

6.1. Objetivos de enseñanza

Los objetivos generales del programa están relacionados con los objetivos propios de cualquier programa de iniciación a deportes de cooperación-oposición. Todos ellos están relacionados con varios tipos de conocimientos, de actitudes y de capacidades, los cuales podemos observar en el Anexo 9. A continuación exponemos los objetivos específicos de enseñanza para la categoría prebenjamín. Estos se relacionan con un tipo de enseñanza basado en la adquisición de competencias (en este caso ligadas al aprendizaje del rugby), integrando por tanto el “saber”, el “saber hacer” y el “saber ser y estar” (Sarramona, 2004):

Saber:

- Conocer la normativa del rugby relativa a su categoría de juego.
- Reconocer e interpretar las señales básicas del árbitro.
- Conocer las situaciones que se dan en las diferentes fases del rugby e interpretar el trabajo a realizar en cada una de ellas.
- Conocer la importancia de realizar ejercicio físico de forma regular para mejorar y mantener la salud y las relaciones con los demás.

Saber hacer:

- Resolver técnica y tácticamente diversas situaciones habituales en el rugby.
- Adquirir visión de juego atacando y defendiendo en equipo, asumiendo cada uno el trabajo que le corresponda en cada situación.
- Aplicar las diferentes habilidades aprendidas en el entrenamiento a la competición.
- Desarrollar sus capacidades físicas básicas a través de la práctica del rugby.

Saber ser y estar:

- Adquirir valores positivos como respeto hacia sus compañeros, hacia los entrenadores, al árbitro y a los rivales (*fairplay*), así como compañerismo.
- Valorar tanto el esfuerzo propio como el de los compañeros.
- Colaborar en el trabajo a realizar tanto dentro del campo como fuera del mismo, ayudando a colocar el material, recogerlo, ayudar en los terceros tiempos, etc.
- Cuidar el material deportivo del propio club y el de otros equipos.
- Desarrollar una relación positiva, dentro y fuera del campo, con sus compañeros de equipo y con sus rivales, estableciendo vínculos positivos de comunicación.

6.2. Contenidos

En referencia a los contenidos específicos a desarrollar, estos fueron seleccionados por el grupo de trabajo del grupo de Rugby León, adaptando a nuestro contexto (a) el Plan de Formación de menores de 13 años de la Federación Española de Rugby (Álvarez, Gutiérrez, Peyrichou, & Santos, s. f.), (b) los principios tácticos del rugby (Anexo 10), y (c) la forma de trabajo del Hernani Rugby Club, por su calidad contrastada (Anexo 11). Estos contenidos son:

Contenidos conceptuales:

- Normas básicas de desarrollo del juego, como pasar hacia atrás, el fuera de juego, la entrada al ruck o los gestos del árbitro. Durante las fases de contacto, realizar el placaje por debajo del ombligo, nunca golpear el cuello o la cabeza del contrario y respetar el juego limpio, sin hacer daño.
- El calentamiento como fase importante para llegar a las actividades de entrenamiento o competición con el organismo activado, y la vuelta a la calma. Todo ello para prevenir lesiones.
- Relación actividad física - salud. Contribución de la práctica de deporte a la salud y a la calidad de vida.

Contenidos procedimentales:

(a) Con posesión de balón:

- Durante el juego abierto en ataque, el juego a la mano como base, con dificultad progresiva: avanzar con el balón hacia los huecos de la defensa rival, el pase y la profundidad para recibir el pase, el apoyo después de pasar, pasar y redoblar, amplitud o pequeña distancia para disuadir al rival al recibir el balón y utilizar fundamentos tácticos básicos como la cruz, la falsa cruz o el contrapié.
- Durante el juego cerrado con contacto y lucha de balón: chocar con balón y empujar, ayudar al portador de balón a avanzar empujando con hombros, chocar e ir al suelo para realizar un ruck o chocar y darse la vuelta para realizar un moul y avanzar.
- Durante las fases estáticas: limpiar un ruck, colocación para la entrada de la melé, agarrando al pilier antes de la entrada y talonando el balón cuando el medio de melé introduce el balón.

(b) En busca de la posesión de balón:

- Durante el juego abierto: el placaje como forma básica para robar el balón, colocación del cuerpo para realizarlo, chocando con el hombro y agarrando/abrazando con ambos brazos al portador del balón. La colocación en tabla para realizar la presión a la vez, generando menos espacios en la defensa.
- Durante el juego cerrado: empujar para que no avance la agrupación del equipo rival

y robar el balón al portador en caso de tenerlo agarrado.

- Durante las fases estáticas: empujar en el ruck para robar el balón del equipo rival, colocación para la entrada de la melé, agarrando al pilier antes de la entrada y talonando el balón cuando el medio de melé introduce el balón.

Contenidos actitudinales:

- Durante los entrenamientos: escuchar las explicaciones de los profesores, respetar a los compañeros dentro y fuera del campo, animar siempre que alguien cometa un fallo, promover la participación de todos, y ayudar a colocar y recoger el material.
- Durante las competiciones: utilizar siempre el bucal, darle la mano al árbitro al final del partido y durante éste únicamente es el capitán el que le puede hablar. Realizar un pasillo al final de los partidos al equipo contrario para darle las gracias de poder jugar al rugby con ellos. Apoyar a los equipos de otras edades, restar importancia a la victoria o la derrota, valorando más el esfuerzo y la participación, aprender de la forma de jugar de otros equipos y ser valientes contra equipos más fuertes.
- En ambos: respetar las normas básicas del club, ser puntual, respetar el material, al equipo rival, al árbitro, a los compañeros y a los entrenadores.
- Reflexionar sobre los diferentes aspectos propuestos por los entrenadores al inicio o final de los entrenamientos y competiciones, relacionados con la implicación en los entrenamientos y los partidos, los hábitos de actividad física, su comportamiento, etc.

6.3. Secuenciación y temporalización

Esta programación se realiza desde principios de octubre del 2016 (04/10/2016) hasta mediados de junio del 2017 (17/06/2017), estando programadas unas 60 sesiones de entrenamiento durante toda la temporada. De esta forma, con el avance de la temporada desarrollamos diferentes contenidos, los cuales se imparten con dificultad progresiva y están expuestos en el Anexo 12, junto con las principales competiciones a llevar a cabo.

Además de los entrenamientos ordinarios y las competiciones oficiales, encontramos algunas actividades especiales que se llevan a cabo durante el año como los torneos en distintas ciudades (la “Araba Cup”, la “Avilés Cup” y la “Gijón Cup”), o días de fiesta con marcado carácter de convivencia como la “Fiesta de Navidad” o la “Fiesta de fin de temporada”. Cerca del final de temporada introducimos días especiales para el fomento de la diversión y la relación entre los alumnos como los juegos deportivos y las gynkanas. Por último, también se desarrollan algunas actividades junto con los patrocinadores y todo aquel que quiera del club como la carrera solidaria de la mujer o la carrera de Martín Fiz.

6.4. Metodología

Respecto a los aspectos metodológicos del programa, como se ha señalado anteriormente proponemos un modelo híbrido que conjuga la enseñanza tradicional con los

modelos innovadores. Para la enseñanza de ejercicios de técnica, más cerrados, utilizaremos estilos más directivos, pero siempre haciendo reflexionar al alumno y realizando preguntas, para así lograr un aprendizaje más profundo y duradero (Mendez et al., 2009). En los ejercicios tácticos, más abiertos, utilizaremos el descubrimiento guiado y estilos de enseñanza más participativos. Además, en las diferentes actividades propuestas se darán refuerzos y feed-backs positivos, señalando lo que mejor se ha realizado y diciendo en qué parte se puede mejorar, pero no señalando los errores desde una perspectiva sancionadora.

Haciendo referencia a la organización durante la sesión, seguimos el esquema general de los modelos innovadores (López-Pastor, García-Peñuela, López, Monjas, Pérez, & Rueda, 2001). La estructuramos en tres fases principales, *parte inicial*, *parte principal* y *parte final*, en las que además de la dimensión motriz tienen mucha importancia otras dimensiones como la intelectual o la social (Pérez-Pueyo, 2010). En cuanto a la organización de la información, cada aspecto a trabajar y enseñar es explicado de forma clara y concisa, realizando agrupamientos antes de los ejercicios en forma de media luna, para que los alumnos atiendan a los profesores sin distraerse. Muchos ejercicios, sobre todo durante el desarrollo general de la forma física, se realizarán por parejas, y en ejercicios específicos de rugby se llevarán a cabo en agrupamientos de 4 o 5 alumnos, ya que López (2004, p. 271) afirma que éstos tienen beneficios en la participación activa y en el propio aprendizaje. Además, para un mejor desarrollo de los contenidos en forma de competición, trabajaremos mediante partidillos o mini competiciones, algunas veces con espacio reducido y otras veces en el espacio habitual enfrentando a equipos de categorías diferentes, asegurando así una mayor participación y motivación por parte de los alumnos.

Por último, utilizaremos diversas *rutinas* durante las sesiones. Tal y como apunta Siedentop (1998) éstas son estrategias eficaces que provocan una mejor organización y una enseñanza más eficaz. Algunas de las rutinas utilizadas son:

- Reunión inicial mediante un pitido de silbato.
- “A moverse con Toño” en la cual se introduce el calentamiento, ejercicios y juegos generales para el desarrollo de la condición física de los niños.
- Rutinas de motivación como el grito al finalizar los partidillos de: “¡Abre la boca León, AU, Abre la boca León, AU, Abre la boca León, AU, AU, AU!”.
- Rutinas de seguridad: utilización del material necesario para evitar muchas situaciones de choque en el hombro que les produzcan un sobre estrés como sacos y percutores. Siempre que se participe en actividades con categorías inferiores se les explicará que tienen que jugar con cuidado y con menor dureza al choque.
- Hidratación durante el entrenamiento.
- Recogida de material.

6.5. Recursos

Siguiendo la clasificación que propone Díaz (1996), los recursos didácticos necesarios para el desarrollo de las sesiones de rugby son:

- 1- *Instalaciones*: en nuestro caso el campo del Área deportiva de Puente Castro.
- 2- *Material deportivo*: conos, sacos para placar, percutores para trabajar el choque y el ruck, escaleras de coordinación, balones...
- 3- *Equipamiento de los alumnos*: ropa para entrenar y ropa para competir.
- 4- *Material de soporte al profesor*: nuestro material de soporte son las fichas de las sesiones, junto con las notas y el diario del profesor.
- 5- *Material impreso*: hojas de explicación de algunos ejercicios de la sesión, generalmente los más complejos. Cuestionarios para los padres.
- 6- *Material audiovisual*: videos para el entendimiento de algunas reglas como el fuera de juego o la entrada al ruck.
- 7- *Material complementario*: nuestro material complementario es el material audiovisual ya que únicamente lo utilizamos en ocasiones puntuales.

6.6. Sesiones

Las sesiones impartidas durante la intervención de este programa destacan por realizarse siempre mediante la misma estructura, expuesta anteriormente y observable en el Anexo 13. En ellas se le da gran importancia al alumno ya que es el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Además de la propia práctica, en las sesiones es fundamental realizar refuerzos positivos para lograr una mayor motivación e implicación, proporcionar suficiente feedback, y realizar preguntas para favorecer el razonamiento y la reflexión de los alumnos, consiguiendo con ello un aprendizaje más efectivo e integral.

De esta forma, se debe resaltar algunos momentos de la sesión como la *reunión inicial* y la *reunión final*. Durante la reunión inicial logramos introducir al alumno a las actividades que vamos a realizar, recordamos normas, comportamientos y rutinas, motivamos hacia la sesión y también empatizamos con ellos preguntándoles sobre diversos aspectos de su vida cotidiana. En cuanto a la reunión final es muy importante reforzar lo ocurrido durante la sesión, comentar los aspectos positivos y negativos, motivar a los alumnos y lograr un afianzamiento del aprendizaje en los aspectos más importantes de cada sesión.

6.7. Evaluación

La evaluación que pretendemos realizar por un lado va a estar dirigida a los alumnos y por otro lado al programa o al profesor. La evaluación de los alumnos va a ser principalmente formativa y continua. Mediante la observación directa de los aspectos más relevantes del juego en cada una de las fases y de la actitud de los jugadores, tanto en los

entrenamientos como en la competición, se realizará un análisis que será compartido con los alumnos. Del mismo modo, mediante los videos realizados en los partidos analizaremos los errores más importantes a corregir, las potencialidades y virtudes de cada jugador y como equipo. En referencia a la evaluación final de los alumnos, tendremos en cuenta su evolución a lo largo de la temporada en aspectos específicos del juego del rugby pero también en un ámbito más general como persona. Asimismo, y aunque no es lo fundamental para nosotros, los resultados obtenidos en las diferentes competiciones, principalmente la de Castilla y León, pero también las de algunos torneos como la Araba Cup.

Para la evaluación del programa utilizaremos diferentes instrumentos para observar los errores y potencialidades de nuestra intervención, como el diario del profesor o el cuestionario de los padres. Además son de gran utilidad los debates surgidos en las reuniones de los entrenadores, ya que mediante información contrastada logramos realizar una intervención más adecuada a nuestro contexto y variamos algunas fases del programa para conseguir los objetivos propuestos. Teniendo en cuenta que la información extraída del diario del profesor es subjetiva, para la evaluación final del programa utilizaremos diferentes parámetros objetivos que nos permitan tener datos cuantitativos como el índice de asistencia, el índice de permanencia, el índice de abandono o el índice de lesiones.

7. FASE DE INTERVENCIÓN

Una vez finalizada la fase de diseño, abordaremos la fase de intervención, en la cual expondremos el desarrollo general del programa, y las dificultades encontradas y soluciones planteadas durante la ejecución del mismo.

7.1. Desarrollo general del programa

Tal y como se ha expuesto, el inicio del programa comenzó el 4 de octubre del 2016, pero mi intervención no comenzó hasta el día 18 del mismo mes. Sobre un total de 60 sesiones previstas dirigí 32. El inicio del programa, hasta el día 22 de diciembre, fue implantado en la categoría benjamín y durante este periodo impartí íntegramente 12 sesiones. A partir de navidades implantamos el programa en la categoría prebenjamín por decisión del director deportivo. Así, desde el 10 de enero del 2017 al 17 de junio dirigí un total de 20 sesiones, ya que el desarrollo del trabajo fue compartido con el entrenador de dicha categoría, Paul Murphy, junto con la ayuda de Toño para el desarrollo del trabajo general y tomamos la decisión de que yo dirigiera los entrenamientos de los martes.

Todas estas sesiones fueron llevadas a cabo en el campo de rugby del área deportiva de Puente Castro y son observables varios ejemplos en el Anexo 13, habiendo sido seleccionadas las sesiones más trascendentales de cada fase (8 de familiarización, 8 de

desarrollo y 6 de estructuración). Durante el segundo periodo de intervención trabajamos muchos entrenamientos junto con la categoría inferior cuando había pocos alumnos y para realizar mini competiciones durante los entrenamientos. Además, participé de forma activa en las reuniones semanales (30 en total) realizadas junto con el grupo de trabajo de entrenadores, aportando nuevas ideas respecto a la forma de impartir algunas actividades y también durante las reuniones trimestrales (3 en total) con todos los entrenadores y el director deportivo, en las cuales evaluamos y valoramos todo el trabajo realizado anteriormente y profundizamos en los aspectos a mejorar.

Respecto a la relación con los alumnos, esta fue muy buena. Observé que por el hecho de ser jugador senior muchas veces me prestaban mayor atención que a otros monitores y, por ello, pienso que es beneficioso que haya un jugador senior ayudando como monitor. Añadir también, que el hecho de ser más joven y que durante los tiempos libres juegue más con ellos, hizo que algún entrenamiento no lo tomaran en serio, por ello, tuve que llamarles la atención para no tomarse ciertos aspectos en broma y que para trabajar de forma eficaz tienen que hacerlo concentrados y con disciplina. De la relación con los padres decir que siempre fue correcta y sana, durante los entrenamientos en los partidillos únicamente animaban a los alumnos y al finalizarlos las conversaciones fueron cordiales.

En cuanto a los días especiales como las concentraciones o competiciones decir que no pude acudir a la mayoría porque éstas coinciden con los partidos de los senior donde participo. Aun así, en las pocas que estuve observé que es complicado activar a los alumnos para que comiencen los partidos totalmente concentrados, sobre todo después de haber jugado varios partidos. Por ello, es de vital importancia realizar un buen calentamiento antes de cada partido. También decir que durante la concentración de fin de temporada en Valladolid pude realizar funciones de entrenador como cambios de jugadores durante el partido y se me hizo complicado realizar sustituciones en partidos donde competían por la consecución del segundo puesto de Castilla y León, pero todos los jugadores que saqué del campo se lo tomaron correctamente y nadie tuvo malas actitudes por ser sustituido.

En referencia a mi labor personal durante el diseño del programa destacar mis conocimientos técnicos en diferentes fases del juego, ya que otros entrenadores reconocieron que les fueron de gran utilidad. Durante la fase de ejecución me fueron muy útiles diferentes juegos aprendidos durante TAFAD, mi experiencia personal en el rugby y diversas estrategias de intervención aprendidas en el Grado en CCAF. Una vez realizadas las sesiones, gracias al diario del profesor, fui corrigiendo las deficiencias y optimizando la enseñanza durante la impartición. Por último, destacar el grupo de trabajo que formamos, ya que gracias al mismo pusimos en común la forma de trabajar en las tres categorías, con unos objetivos y contenidos claros, programando cuando trabajar unos y cuando otros.

7.2. Dificultades encontradas y soluciones planteadas

Las mayores dificultades encontradas durante el comienzo de la impartición de las sesiones fueron referentes a la organización de las actividades, los materiales y las explicaciones de los ejercicios a niños menores de trece años. En referencia a la organización y las explicaciones de las actividades, al comienzo de mi intervención me ocurría que mientras exponía un nuevo ejercicio algunos de los alumnos tendían a sentarse o tumbarse en los sacos o percutores utilizados para el desarrollo de diversos contenidos. Así, con la ayuda de las recomendaciones de los demás entrenadores, decidí utilizar una zona de material, la cual la colocamos al lado del campo, y un responsable de material, el cual era encargado de llevar a dicha zona todos los materiales una vez era finalizado un ejercicio. De esta forma evitamos los despistes durante las explicaciones.

Otra de las dificultades encontradas al principio con la categoría benjamín, fue que al tener que impartir sólo las actividades porque Lucía no podía acudir a entrenar, algunos de los alumnos se desmotivan realizando algunos ejercicios, no tenían una participación activa y, sobre todo, no me atendían durante las explicaciones de los ejercicios. Para ello, por un lado, decidí dar explicaciones más concisas, resaltando lo importante y dirigiéndome de forma clara, observando que los alumnos prestaban mayor atención. Por otro, durante las reuniones con el grupo de trabajo expuse mi situación y decidimos introducir un monitor más en esta categoría para impartir las sesiones de forma más eficaz.

Otra cuestión que me generó dificultades fue la falta de puntualidad de algunos alumnos, ya que al comienzo decidí que los alumnos que llegasen tarde tuviesen un castigo de correr trotando el campo entero. Pero, al introducir este castigo, en vez de lograr que los alumnos viniesen antes, observé que realizaban la carrera muy despacio, sin motivación y entrenaban con peor actitud. Por ello, decidí hablar con el director técnico y sus padres, los cuales me informaron que no llegaban antes por el horario escolar. Entonces decidí dejar jugar a los alumnos al comienzo de la sesión y, una vez estaban todos los alumnos, realizar la reunión inicial. Por ello, tuve que reducir el tiempo efectivo de la sesión unos cinco minutos y adapté algunas actividades para que tuvieran mayor concreción.

Con todo, la cuestión que mayor controversia generó entre los entrenadores fue la filosofía competitiva que hay en el club. Por poner un ejemplo, tal y como se fundamenta en diversas fuentes como en Ortega, Salado, Gómez, Palao y Piñar (2011), no es conveniente especializar a los niños por puestos hasta los 15-16 años. En cambio, tanto el director deportivo como los respectivos entrenadores de categorías benjamín y prebenjamín, estaban convencidos de que había ciertos alumnos que tenían que jugar en puestos concretos, siendo siempre los más experimentados. Personalmente opino que esto provoca que los jugadores tengan un mayor rendimiento en la competición, ya que se acostumbran a

jugar siempre con el mismo orden pero, por otro lado, provoca que algunos integrantes del equipo tengan una menor participación, generando una desmotivación durante el desarrollo de las competiciones. En conclusión, decidimos que durante los entrenamientos hubiese una rotación de puestos, fomentando la participación de todos, pero durante las competiciones los entrenadores colocarían a los jugadores en cada puesto según su criterio.

Una vez pasé a desarrollar las sesiones con Paul y Toño, al estar más gente pendiente de cada alumno, la enseñanza fue más individualizada, más eficaz y mejoró el proceso de aprendizaje. Así, cuando dirigí las sesiones de la segunda fase de la intervención, la organización fue más sencilla y no hubo tantos problemas de falta de atención en los alumnos. Además, el hecho de tener diferentes observadores provocaba que durante el desarrollo de los contenidos se observasen diferentes errores y, por ello, al corregirlos logramos mayor aprendizaje y desarrollo de los alumnos en todas las fases del juego.

Haciendo referencia a la atención individualizada de los alumnos, durante la segunda fase de la intervención había alumnos con diferente nivel por tener mayor experiencia, por ello, en algunas fases del entrenamiento como la práctica de fundamentos tácticos básicos como la cruz o la falsa cruz, separamos a los más experimentados para que practicasen estrategia o jugadas con estos fundamentos y los alumnos sin experiencia aprendieron a realizar dichos fundamentos mediante ejercicios más sencillos.

Por último, respecto a la relación con los padres siempre encontré su apoyo, pero en las competiciones observé una actitud impropia de los valores que pretende transmitir tanto el rugby como nuestra escuela en referencia a celebraciones desmedidas o gritos. Es algo que el club debería de abordar, explicándoles qué es lo que pretendemos desde la escuela.

8. FASE DE EVALUACIÓN

En el desarrollo de este apartado se especifica el proceso de evaluación llevado a cabo durante el año, tanto personal como por el grupo de trabajo. Así, por un lado se expone la evaluación dirigida a los alumnos y por otra la dirigida al programa.

8.1. Evaluación de los alumnos

En general, cabe destacar que todos los alumnos han tenido un progreso en su forma de juego y en la actitud durante los entrenamientos y los partidos. En referencia a los contenidos del juego es evidente la evolución que han tenido en la aplicación de distintos aspectos como la defensa del ruck, la presión en equipo, la continuidad en ataque o las acciones llevadas a cabo para mantener la posesión como agarrar con ambas manos el balón, ayudar a empujar en las agrupaciones de juego cerrado y evitar rifar los balones con pases innecesarios. La aplicación correcta de todos estos contenidos se evidencian en la

última concentración de la competición de Castilla y León ya que los alumnos fueron capaces de lograr un segundo puesto, haciendo frente a otros equipos de relevancia como el Quesos Entrepinares, los cuales tienen en su categoría cerca de 30 jugadores más.

También observamos un desarrollo en la actitud de los jugadores en los mini partidos de los entrenamientos y durante las competiciones, ya que durante las primeras fases del programa muchos alumnos se quejaban al árbitro, protestaban al entrenador y discutían entre ellos. En cambio, en las fases finales del programa su actitud fue mucho más positiva, animándose entre ellos y respetando al árbitro, entrenadores y demás jugadores. Apuntar así la gran trascendencia que tuvo para el club el logro del premio a los valores de la Araba Cup, donde los alumnos demostraron el buen ambiente competitivo y una excelente actitud.

8.2. Evaluación del programa y del profesor

En cuanto a la evaluación del programa destacar las reuniones trimestrales y semanales llevadas a cabo con los demás entrenadores, en las cuales fuimos decidiendo los aspectos a mejorar. Una de las conclusiones al inicio de las sesiones semanales fue la utilización de partidillos o mini competiciones durante los entrenamientos para aplicar los contenidos de forma real. Destacar también la filosofía de jugar a la mano durante las competiciones, es decir, evitando la realización de patadas, ya que todos coincidimos en que el desarrollo del juego es más equiparado, que los alumnos aprenden mejor la realización de pases y la evasión del contrario, afianzando las bases del juego, y en definitiva jugando a un rugby de mayor elegancia. Más tarde, durante las competiciones de enero los entrenadores observaron errores en el ruck, por ello decidimos trabajarlo para afianzar todas las fases del mismo y asegura la posesión de balón durante su realización.

Para mi propia evaluación son observables en el diario del profesor (Anexo 13) aquellas estrategias llevadas a cabo que hemos ido realizando durante la intervención, resaltando las que mejor funcionamiento han tenido, como la utilización de una zona de material, y eliminando las que no eran eficaces, como dar una vuelta al campo trotando por llegar tarde.

Destacar también la información obtenida mediante los indicadores objetivos de las sesiones y los datos obtenidos del cuestionario sobre la satisfacción de los padres y las madres sobre la participación de sus hijos en los entrenamientos y los partidos. En cuanto a los indicadores, los datos obtenidos fueron los siguientes:

- *Índice global de asistencia*: asistencia total / asistencia máxima posible. $785/854=0,91$
- *Índice de permanencia*: alumnos que empiezan y terminan el programa / total de alumnos que participan. $25/30=0,83$
- *Índice de abandono*: alumnos que comienzan el programa pero no lo terminan / total de alumnos que participan. $1/30=0,03$
- *Índice de nuevos ingresos*: alumnos que no comenzaron el programa pero se apuntaron

una vez iniciado /alumnos que comenzaron el programa. $4/26=0,15$

- *Índice de lesiones por 1000 minutos de práctica:* total de lesiones/total de minutos de práctica de entrenamientos x 1000. 5 lesiones (2 esguinces de tobillo, 1 esguince de muñeca, 1 sobrecarga lumbar y 1 contusión en el cuádriceps)/(30 alumnos x 50 minutos x 60 sesiones) x 1000=0,05
- *Índice de lesiones por 100 sesiones:* total de lesiones/total de sesiones x 100. $5/60 \times 100= 8,33$

De los datos obtenidos del cuestionario sobre la satisfacción de los padres y las madres, observable en el Anexo 14, destacan los siguientes resultados:

- Un 75% de los padres y madres está satisfecho con los entrenamientos.
- Un 81% apunta que el entrenador es una persona accesible y cordial.
- Un 75% está satisfecho en la forma en que el entrenador trata a los niños.
- Un 81% están de acuerdo con que en la escuela además de enseñar el rugby, los alumnos adquieren una formación general que contribuye positivamente a su desarrollo.
- Un 87% quiere que su hijo siga jugando al rugby.
- Un 68% prefiere fomentar la participación más que el éxito en la competición.

Por tanto, desde la perspectiva de los padres hay que decir que en general el programa se ha aplicado de forma muy adecuada, ya que la mayoría de los padres están bastante o muy satisfechos con las diferentes cuestiones realizadas. Especialmente resaltar que una amplia mayoría quiere que su hijo siga jugando al rugby. Se pueden observar estos resultados en gráficas de forma detallada en el Anexo 15.

9. CONCLUSIONES

El objetivo general de este TFG fue llevar a cabo el diseño, la intervención y la evaluación de un programa de iniciación al rugby en un contexto extraescolar, el cual he podido desarrollar y llevar a cabo durante toda la temporada.

En referencia a los objetivos específicos del trabajo, el primer objetivo, que consiste en analizar las diferentes propuestas de modelos de enseñanza-aprendizaje en la iniciación a los deportes colectivos, opino que la desarrollé de forma correcta, ya que realicé una gran recogida de información, la cual contrasté con diversa bibliografía y de diferentes autores, con distintos modelos de enseñanza-aprendizaje.

En cuanto al diseño y desarrollo del programa, también es evidente la consecución del objetivo. Para la misma, destaco el grupo de trabajo en el que me apoyé, tanto mi tutor del TFG como el grupo de entrenadores del equipo, ya que gracias a sus pautas y consejos fue más fácil solucionar todas las dificultades encontradas durante el desarrollo de los mismos.

Para concluir con el último objetivo específico, también considero haber logrado realizar una evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje, mi actuación como monitor o profesor y el programa llevado a cabo. Destacar del mismo la dificultad de plasmar todo lo analizado, tanto de la observación directa de los entrenamientos, como de la observación de los videos de las competiciones; la subjetividad de los datos del diario del profesor y la selección de datos cuantitativos como los diferentes índices obtenidos en las sesiones o los respectivos al cuestionario de satisfacción de padres y madres.

Todo este proceso ha sido complicado y, a pesar de ser novel en todas las funciones llevadas a cabo como profesor, creo que la realización del programa ha sido muy adecuada, aunque existan elementos de mejora. Esta forma de trabajo colaborativo no se había llevado a cabo nunca en el club y es evidente que de esta manera se estructuran mejor los contenidos y los objetivos, y se adecuan a las diferentes situaciones surgidas en el contexto de forma más eficaz, provocando un proceso de enseñanza-aprendizaje más óptimo.

Por último, respecto a la evaluación de mi labor, añadir que el secretario del club me ha informado de que la directiva está interesada en que el próximo año me encargue de realizar algunas funciones de dirección de las escuelas deportivas o la realización de entrenamientos de rugby a siete para su fomento. Por ello concluyo que están contentos con mi labor y, por consiguiente, me ofrecen la oportunidad de seguir trabajando con ellos.

10. APLICACIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

Las aplicaciones del presente trabajo me van a servir para próximos trabajo en el rugby y para desarrollar programas de enseñanza de otros deportes o actividades. En referencia al rugby he podido tomar experiencia muy útil y he tenido que afrontar diferentes situaciones surgidas durante el año, de las cuales voy aprendiendo para así poder realizar una mejor enseñanza en el futuro. He podido trabajar junto con otros profesionales en este ámbito, observando el proceso desde distintos puntos de vista y me he enriquecido de cada uno de ellos. Además cabe destacar la importancia de tener feedback directo de las actuaciones personales y de los planteamientos propuestos, ya que al ser un profesor recién iniciado, de no haber trabajado con otros colegas hubiera logrado obtener las conclusiones de sus recomendaciones, ni adaptarme a la situación con tanta eficacia.

Respecto a la aplicación de este programa a otros contextos laborales relacionados con el deporte, el aprendizaje y aplicación de diferentes estrategias propias de la asignatura de Diseño de la enseñanza permite organizar mejor las sesiones, aprovechando al máximo el poco tiempo de entrenamientos y sacando lo mejor de los alumnos. Además, añadir la importancia de saber aplicar la planificación y programación de diferentes contenidos, respetando los periodos de adquisición de habilidades para su posterior desarrollo, en base

a las características individuales del alumno. Por tanto, conociendo el contexto donde llevar el programa y adecuando el proceso de enseñanza a los alumnos lograremos tener un buen proceso de enseñanza-aprendizaje, pero esto no quita que muchas de las estrategias de enseñanza llevadas a cabo nos vayan a servir en diferentes contextos.

El aspecto que más resaltaría de este trabajo es el hecho de realizar una actuación en el ámbito de la enseñanza. El paso de diseñar a aplicar todos los contenidos estudiados en un contexto concreto, es lo que más dificultades ha causado y de lo que más he aprendido.

Añadir que me hubiese gustado haber participado de forma activa durante el desarrollo de las competiciones, ya que a pie de campo es posible observar todas y cada una de las fases ocurridas durante la misma como la actitud de los alumnos, la motivación, la concentración, etc. Así, analizándolas detalladamente la posibilidad de aprendizaje es mucho mayor que únicamente observando los partidos desde una pantalla de vídeo. Otro de los aspectos que resaltaría es que durante las competiciones no se ha logrado que todos los alumnos tengan una participación activa, esto principalmente ocurre por una especialización de ciertos puestos de forma precipitada. Es por ello que los alumnos menos aventajados frecuentan puestos en los que no se participa tanto, jugando en los extremos del campo y provocando su desmotivación hacia la práctica durante las competiciones.

En resumen, a pesar de haber tenido errores y de que haya cosas por mejorar, el aprendizaje que he tenido realizando el trabajo ha sido máximo, del cual resaltaría el paso de estudiar, a estudiar y aplicar, ya que éste es el culmen de gran parte de lo aprendido en CAFD hasta el momento y el cual espero que me sirva para futuros trabajos como docente.

11. REFERENCIAS

Álamo, J. M., Amador, F., Dopico, X., Iglesias, E., & Quintana, B. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. *Apunts Educación Física y Deportes*, (104), 88-95.

Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M. T., Ureña, N., & Piñar, M. I. (2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. *Revista de Investigación en Educación*, 7, 91-103.

Álvarez, C. R., Contreras, P. A., & Aedo, E. A. (2016). Análisis cualitativo de la posición básica y el tackle frontal en el rugby. *Arrancada*, 16(29), 33-38.

Álvarez, M., Gutiérrez, B., Peyrichou, J., & Santos, S. (s. f.). *Plan de formación de jugadores menores de 13 años*. Recuperado de [http://www.ferugby.es/userfiles/file/Desarrollo/Plan de Formacion Menores de 13 anos.pdf](http://www.ferugby.es/userfiles/file/Desarrollo/Plan%20de%20Formacion%20Menores%20de%2013%20anos.pdf)

Baena, A. (2006). El diseño de la programación de aula en el área de Educación Física. *Educación física y deportes*, (97), 1/1. Recuperado de

<http://www.efdeportes.com/efd97/ef.htm>

- Bird, Y. N., Waller, A. E., Marshall, S. W., Alsop, J. C., Chalmers, D. J., & Gerrard, D. F. (1998). The New Zealand Rugby Injury and Performance Project: V. Epidemiology of a season of rugby injury. *British Journal of Sports Medicine*, 32(4), 319-325.
- Calafat, R. (2012). Correlación de la habilidad del placaje en jugadoras de máximo nivel español de rugby femenino. *Apunts Educació Física y Deportes*, (109), 73-79.
- Carles, M. I., & Casasayas, J. (1991). *Rugby. Reglamentos-Técnicas-Tácticas*. Barcelona: Aura.
- Cocca, A. (2012). *Análisis del nivel de actividad física y los factores relacionados con la salud psicofísica en jóvenes granadinos*. Universidad de Granada. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=59133>
- Comfort, P., Graham-Smith, P., Matthews, M., & Bamber, C. (2011). Strength and Power Characteristics in English Elite Rugby League Players. *Journal of strength and conditioning research*, 25(5), 1374-1384.
- Contreras, O. R., De La Torre, E., & Velázquez, R. (2001). *La iniciación deportiva* (Síntesis,). Madrid.
- CSD. (2015). Licencias: Histórico 1941-2015. Recuperado de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/asoc-fed/historico-de-licencias.pdf>
- Delgado, L., & Montes, R. (2015). Práctica de Actividad Física Extraescolar y Preferencias Deportivas en Niños Preescolares Españoles e Inmigrantes: Un estudio piloto. *TOG*, 12(22), 1-12.
- Díaz, J. (1996). Los recursos y materiales didácticos en educación física. *Apunts.*, (43), 42-52.
- Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (s.f.). *Memoria para la verificación del Título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Recuperado de <http://seguimiento.calidad.unileon.es/descargas/MEMORIA-143-13-47-2011-01-05-10-21-24.pdf>
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Movimiento Humano y Salud*, 3(1), 1-16.
- Giménez, F. J., Abad, M. T., & Robles, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *Apunts. Educación física y deportes*, (99), 47-55.
- Guía Docente del Trabajo Fin de Grado* (2016). Recuperado de https://guiadocente.unileon.es/docencia/guia_docent/doc/assignatura.php?any_academic=2016_17&assignatura=1402048&idioma=cast&doc=N
- Hevia, J., Hernández, V., Salom, J., Ortega, R., & Fernández, C. (2014). Sensibilización

- central en el deporte: estudio clínico sobre dolor músculo-esquelético en el rugby. *Archivo Medicina del Deporte*, 31(1), 34-40.
- Hoyo, M., & Sañudo, B. (2007). Composición corporal y actividad física como parámetros de salud en niños de una población rural de Sevilla. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 3(6), 52-62.
- Jaraba, S., Ibarra, I., Jaraba, M. P., Romanos, A., Guillén del Castillo, M., Montero, C., & Pérez, J. L. (1999). Repercusión cardiorrespiratoria del ejercicio físico en niños. *Anales españoles de pediatría (AEP)*, 50(4), 367-372.
- Juan, F. R., García, A., & Casimiro, A. J. (2001). *La Iniciación Deportiva basada en los Deportes Colectivos*. Madrid: Gymnos.
- Lesinski, M., Prieske, O., & Granacher, U. (2016). Effects and dose–response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 13(50), 781-795.
- Lloyd, R., Oliver, J., Faigenbaum, A., Howard, R., De Ste Croix, M., Williams, C., ... Myer, G. (2015). Long-Term Athletic Development- Part 1: A Pathway for All Youth. *Journal of strength and conditioning research*, 29(5), 1439-1450.
- López, M. (2004). La intervención didáctica. Los recursos en Educación Física. *Enseñanza*, (22), 263-282.
- López-Pastor, V. M., García-Peñuela, A., López Pastor, E., Monjas, R., Pérez, D., & Rueda, M. (2001). La sesión en Educación Física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos que subyacen. *E.F.Deportes.com*, 43. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd43/sesion.htm>
- Los Santos, C. (2000). Preparación Física con niños y jóvenes. Una perspectiva metodológica. *Apunts: Educación física y Deportes*, (61), 80-85.
- Memoria para la verificación del Título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (s.f). Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Recuperado de <https://www.unileon.es/estudiantes/estudiantes-grado/oferta-de-estudios/grado-en-ciencias-actividad-fisica-y-deporte/competencias>
- Manual para empezar a jugar al rugby. (2015). *World Rugby*. Recuperado de <http://www.ferugby.es/userfiles/file/Desarrollo/ManualParaEmpezarAJugar.pdf>
- Martínez, A. C. (2012). *Factores influyentes en la actividad físico-deportiva de adolescentes españoles: opiniones sobre el papel de la escuela*. Universidad de Granada. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/21764>
- Méndez, A., Fernández, J., García, J. A., García, L. M., Lisbona, M., Mingorance, A. C., & Valero, A. (2009). *Modelos actuales de iniciación deportiva*. Sevilla: Wanceulen.
- Mora, D. J. (2017). Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. *EmásF*,

- (45), 105-123.
- Normativa para el desarrollo de Trabajos Fin de Grado en los Estudios de Grado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. Aprobada en Junta de Facultad el 08/05/2013. Recuperado de <http://www.fcafd.unileon.es/documentos/NormativaTrabajosFindeGrado.pdf>
- Ortega, E., Salado, J., Gómez, M. A., Palao, J. M., & Piñar, M. I. (2011). Opinión de los entrenadores y expertos de baloncesto sobre la especialización en puestos específicos. *Adal*, (23), 12-16.
- Parise, M., Pagani, A. F., Cremascoli, V., & Iafrate, R. (2015). Rugby, Autopercepción y Comportamiento Prosocial: Las pruebas en el proyecto italiano «Rugby Para Las Escuelas». *Psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 57-61.
- Pérez-Pueyo, A. (2010). *El estilo actitudinal: propuesta metodológica para desarrollar unidades didácticas en educación física*. (CEP). Madrid.
- Prieto, J. A., & Nistal, P. (2003). La importancia del deporte-salud. *Educación física y deportes*, (61), 1/1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd61/deporte.htm>
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales (BOE nº 260, de 30/10/2007).
- Resolución de 16 de abril de 2010, por la que se ordena la publicación del Reglamento sobre Trabajos Fin de Grado de la Universidad de León (BOCYL nº 89, de 12/05/2010).
- Rice, S. G. (2008). Medical conditions affecting sports participation. *Pediatrics*, 121(4), 841-848.
- Rodríguez, J. E., Mato, J. A., & Pereira, M. C. (2016). Análisis de los métodos tradicionales de enseñanza-aprendizaje de los deportes colectivos en Educación Primaria y propuestas didácticas innovadoras. *Sportis*, II(2), 303-323.
- Sarramona, J. (2004). *Las competencias básicas en la educación obligatoria*. Barcelona: CEAC.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física* (Inde). Barcelona.
- Suárez-Moreno, L. J. (2011). Demandas De Carrera E Intensidad De La Actividad Durante La Acción De Juego En Rugby. *EmásF*, (11), 29-37.
- Usero, F., & Rubio, Á. (1996). *RUGBY. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Villarejo, D., Ortega, E., & Palao, J. M. (2012). Diferencias entre ganadores y perdedores en la utilización de posiciones y espacios de juego en rugby internacional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 45-50.
- World Rugby (2016). *Leyes del juego de rugby 2016*. Dublin: World Rugby House. Recuperado de http://laws.worldrugby.org/downloads/World_Rugby_Laws_2016_ES.pdf

12. ANEXOS

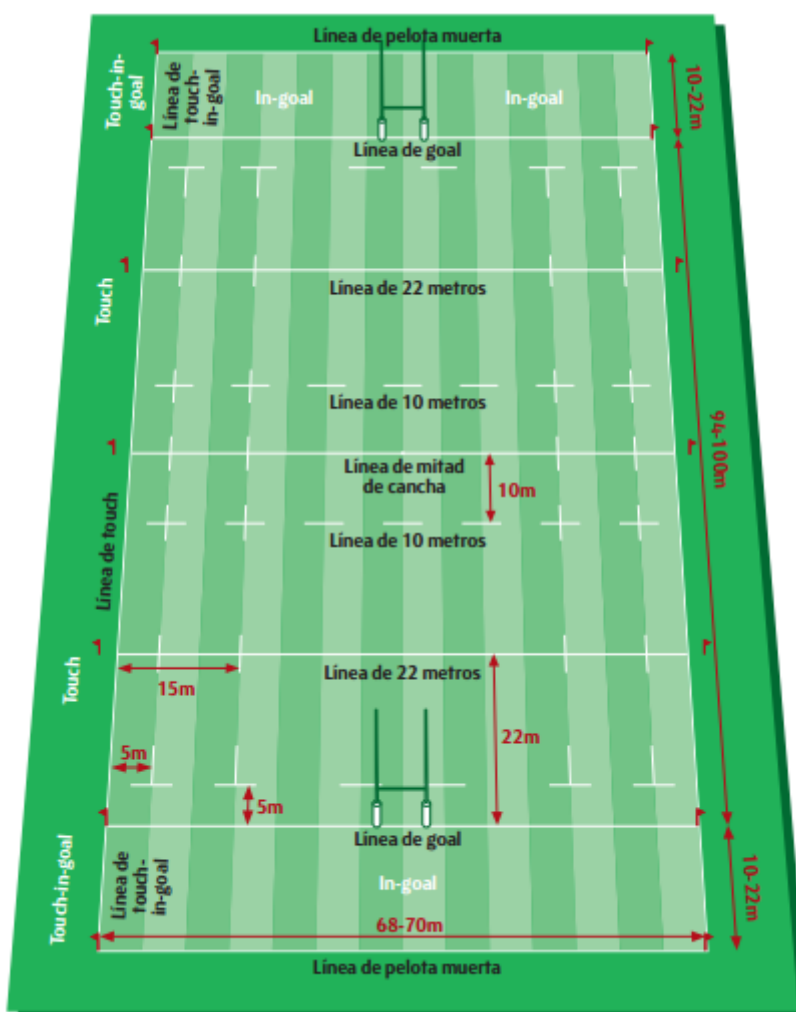
1- Puestos

 <p>Rugby de Quince Forwards</p>	 <p>Backs</p>
 <p>Pilares</p> <p>Su función: Su función principal es fijar el scrum y proporcionar fuerza para levantar y brindar apoyo a los saltadores en el line-out. También actúan de pivotes en rucks y mauls.</p> <p>Atributos: Fuerza en la parte superior del cuerpo para proporcionar estabilidad al scrum, resistencia, movilidad y manos seguras para mantener la continuidad del juego.</p>	 <p>Hooker</p> <p>Su función: El hooker tiene dos roles exclusivos en el partido: es el jugador que gana la posesión en el scrum y normalmente es el que efectúa el lanzamiento en el line-out.</p> <p>Atributos: Mucha potencia para resistir la fuerza física de la primera línea combinada con velocidad para desplazarse en el campo de juego y buena técnica de lanzamiento.</p>
 <p>Segundas líneas</p> <p>Su función: Los segundos líneas obtienen la pelota en los line-outs y reinicios. Generan el impulso hacia adelante en scrums, rucks y mauls proporcionando una plataforma de ataque.</p> <p>Atributos: La característica clave es la altura. Los segundos líneas son los gigantes del equipo y combinan su físico con buenas destrezas para atrapar la pelota y movilidad.</p>	 <p>Alas</p> <p>Su función: Su objetivo clave es ganar la posesión mediante pérdidas de posesión contrarias, usando la fuerza física en el tackle y la velocidad en las zonas de contacto.</p> <p>Atributos: Un insaciable deseo de efectuar poderosos tackles y una valiente inclinación a ganar la pelota. Una combinación de velocidad, potencia, resistencia y manejo.</p>
 <p>Número 8</p> <p>Su función: El Número 8 debe asegurar la posesión en la base del scrum, trasladar la pelota en el juego abierto, constituirse en el enlace entre los forwards y los backs en las fases de ataque y defender agresivamente.</p> <p>Atributos: Son esenciales las buenas destrezas de manejo y una gran percepción del espacio. Resulta crucial la potencia y el ritmo en distancias cortas: ganando terreno y posiciones en el campo de juego para la pronta liberación a los backs en ataque.</p>	 <p>Medio scrum</p> <p>Su función: Es el enlace entre los forwards y los backs en scrums y line-outs. Un verdadero tomador de decisiones, el 9 juzgará si corresponde distribuir rápidamente la pelota a los backs o mantenerla cercana a los forwards.</p> <p>Atributos: Es una posición multifacética: el medio scrum debe ser potente, tener velocidad explosiva, excelente manejo y destrezas de pateador. Los grandes números 9 son jugadores altamente confiables con una excelente comprensión del juego.</p>

 <p>Apertura</p>  <p>Su función: En su función de jugador que orquesta el desempeño del equipo, el 10 recibirá la pelota del 9 y elegirá patear, pasar o cortarse en base a su interpretación relámpago de la fase del juego.</p> <p>Atributos: La habilidad de patear bien de aire, idealmente con ambas piernas, hábiles destrezas de manejo, ritmo, visión, creatividad, destrezas de comunicación, percepción táctica y capacidad de actuar bajo presión.</p>	 <p>Centros</p>  <p>Su función: Los centros son claves tanto en defensa como en ataque. En defensa intentando tacklear a los jugadores atacantes y en ataque utilizando sus habilidades de velocidad, potencia y creatividad para perforar defensas.</p> <p>Atributos: El centro moderno es delgado, fuerte y extremadamente veloz. La posición demanda grandes destrezas de atacante acoplada a una intensidad en el contacto tanto para mantener como para recuperar la posesión.</p>
 <p>Wings</p>  <p>Su función: Los wings están en el terreno de juego para proporcionar la inyección de ritmo perfecto para dejar atrás a un oponente y marcar un try. Es importante que también sean sólidos en defensa.</p> <p>Atributos: Ritmo. Los wings frecuentemente se encontrarán en un espacio abierto con la principal prioridad de apretar el acelerador y correr hasta la línea. Potencia y buen manejo constituyen también una ventaja.</p>	 <p>Full back</p>  <p>Su función: Generalmente considerado la última línea de defensa, el full back debe ser confiable en las pelotas aéreas, tener un buen pie para patear al touch y poseer el físico requerido para efectuar tackles salvadores.</p> <p>Atributos: Grandes destrezas de manejo, ritmo en ataque y potencia en defensa. Capacidad para acoplarse a la línea a velocidad para crear superioridad numérica y oportunidades para que el wing marque tries. Destrezas y dones tácticos.</p>

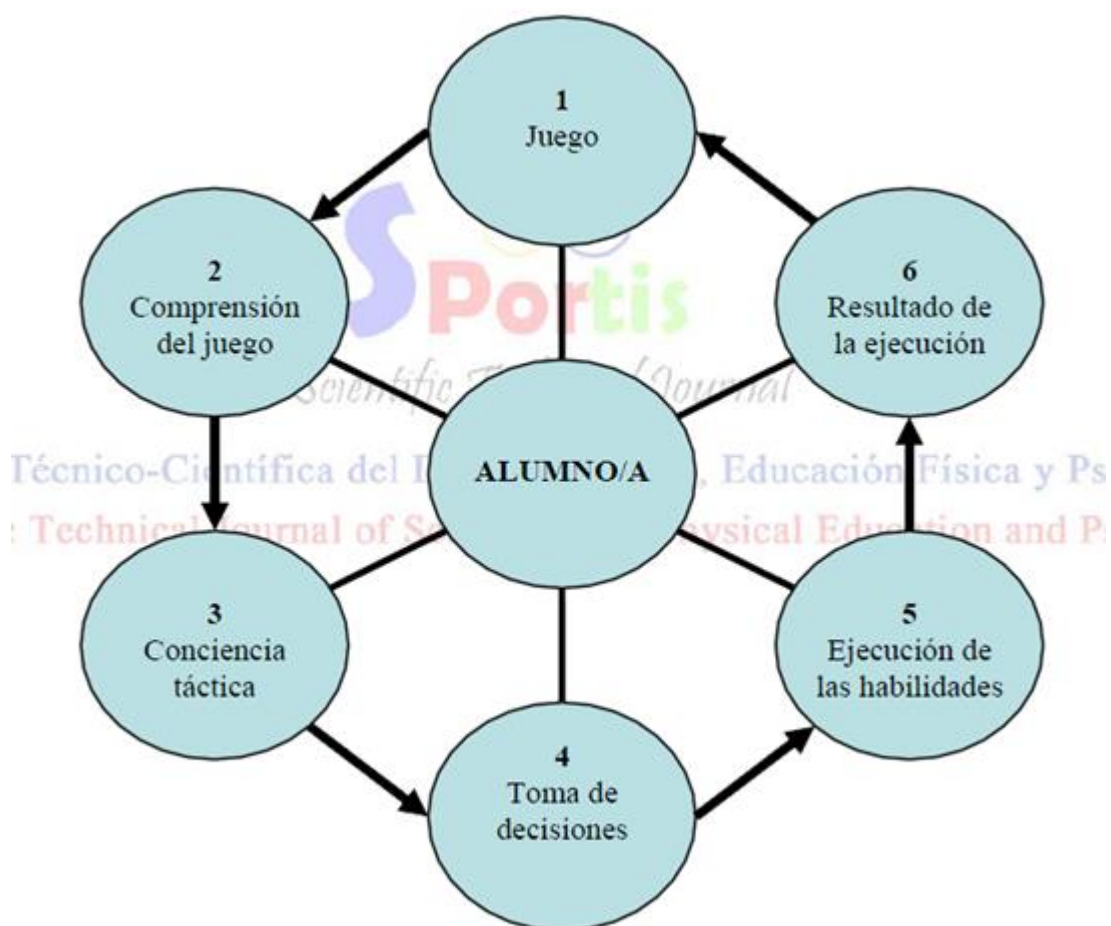
Tomado de: Manual para empezar a jugar al rugby p. 6-7.

2- El terreno de juego.



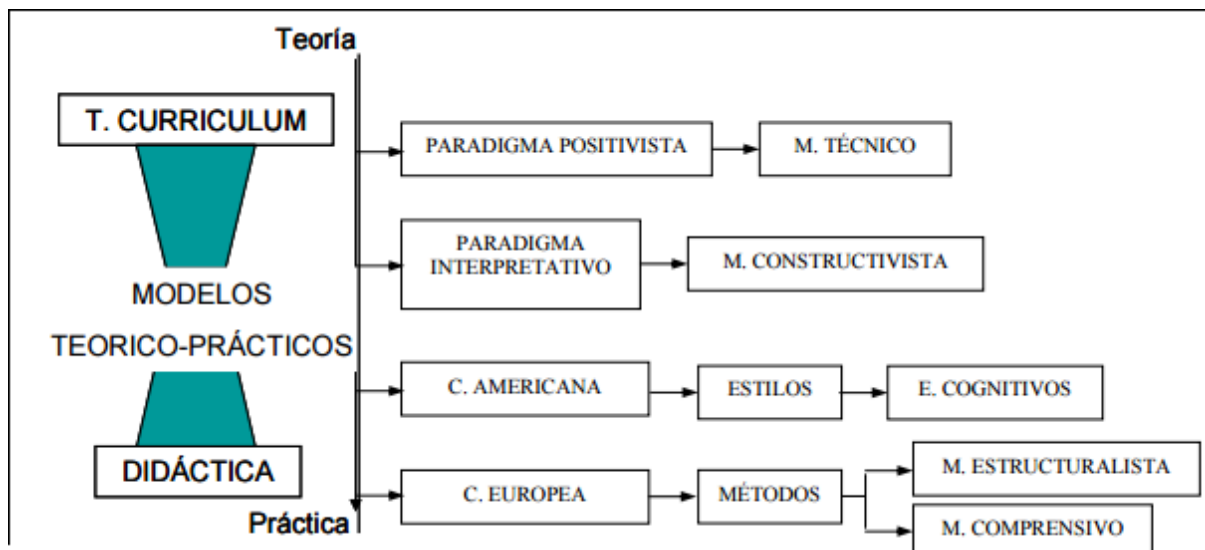
Tomado de: Leyes del juego de rugby (p. 25)

3-Mapa conceptual de las fases del modelo comprensivo



Tomado de Rodríguez et al. (2016, p. 307)

4-Esquema de modelos de enseñanza-aprendizaje en Educación Física según su origen



Tomado de Alarcón, Cárdenas, Miranda y Ureña en Alarcón, Cárdenas, Miranda, Ureña, y Piñar (2010)

5-Bloque de familiarización

Objetivos	Contenidos	Tipos de actividades
<p>-Familiarizarse, conocer y comprender el juego, sus elementos y características a través de la consecución de sus objetivos</p>	<p>-Reglas de juego: normas básicas, el material, el campo, los otros jugadores...</p> <p>-Los objetivos del juego, las estrategias, los problemas...</p> <p>-El ataque, la defensa, la posesión y la recuperación del balón.</p> <p>-Adaptación de las reglas para facilitar el juego.</p>	<p>-Juegos deportivos y de cooperación.</p> <p>-Situaciones de análisis y comprensión de algunos conceptos básicos: las reglas del juego, el contrapié o regate, los apoyos, la presión, los pases...</p> <p>-Juegos y ejercicios de aplicación al pase y al placaje.</p>
<p>-Aplicar los recursos motores disponibles (habilidades básicas) buscando soluciones al enfrentamiento individual.</p> <p>-Desarrollar recursos técnicos básicos (habilidades específicas).</p>	<p>-La protección de balón (en distintas fases de juego como las estáticas, las de choque o el ruck; el pase; el placaje.</p> <p>-Contrapié o regate, profundidad, atacar los espacios.</p>	<p>-Ejercicios para la iniciación a la entrada en el ruck y chocar con balón.</p>
<p>-Integrar los recursos técnicos en la acción colectiva (cooperación-oposición), buscando y aplicando soluciones a los problemas que surgen durante el juego.</p>	<p>-La percepción del compañero y del adversario: el choque o el pase+apoyo.</p> <p>-La percepción y el aprovechamiento de los espacios, atacar los espacios antes de recibir el pase y observar las posibilidades de pase.</p>	

Adaptado de Contreras, De La Torre, y Velázquez (2001, p. 178)

6-Bloque de desarrollo

Objetivos	Contenidos	Tipos de actividades
-Conocer, comprender e interrelacionar los principios básicos del juego colectivo.	-El ataque y la defensa colectiva y la transición. Introducción de reglas más complejas.	-Partidos con reglas adaptadas y modificando el espacio, con superioridad o inferioridad. -Deporte reducido (1x1, 1x1+1, 2x2, 2x2+1).
-Incrementar los recursos técnicos.	-Iniciación al perfeccionamiento técnico de las habilidades específicas: pase, ruck, contrapié, chocar.	-Situaciones de análisis y comprensión de algunas reglas y conceptos: el ataque y la defensa colectiva, la transición, la entrada al ruck, la ocupación y aprovechamiento del espacio, los recursos técnico-tácticos.
-Utilizar respuestas variadas en el enfrentamiento individual.	-Aplicación funcional de las habilidades específicas adquiridas.	-Juegos y ejercicios de aplicación al pase y redoble, al choque e ir al suelo o darse la vuelta para hacer un <i>moul</i> .
-Compenetrarse en la acción colectiva aprovechando la creación de espacios y la utilización táctica de los mismos.	-Conservación y circulación del balón, creación y utilización de espacios tácticos, esquema de juego y posibilidades de pase. -Puesta en práctica de funciones individuales para el juego colectivo. -Reducción de espacios tácticos, interpretación y recuperación del balón.	-Ejercicios para mejorar la entrada y limpieza del ruck, los contrapiés, los pases, los placajes, la melé, la <i>touche</i> .

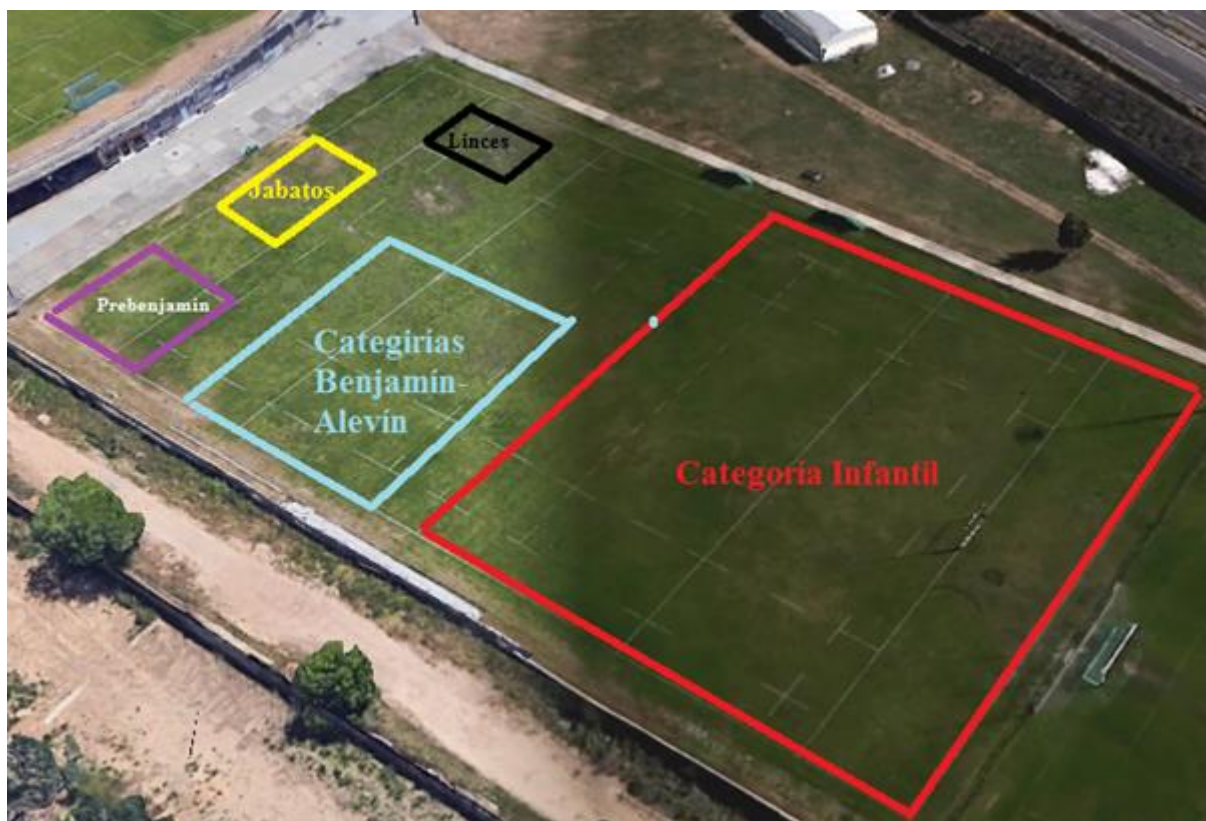
Adaptado de Contreras, De La Torre, y Velázquez (2001, p. 179)

7-Bloque de estructuración

Objetivos	Contenidos	Tipos de actividades
-Aplicar continuamente los principios básicos del juego colectivo.	-Alternancia en los sistemas de ataque y defensa. -Reglas del juego oficiales.	-Partidos adaptados cambiando normas, espacios y/o número de jugadores: 3x2, 3x3, 4x3, 5x4, 6x5, 6x6.
-Incrementar los recursos técnicos.	-Refinamiento de habilidades específicas: contrapiés, choque, ruck, pases (tipos: cruces, cruces flasas, saltos), melé, touche.	-Situaciones de análisis y comprensión de algunas reglas y conceptos: la defensa individual o por zonas, la presión individual y colectiva, barrer (cambio de la marca), los puestos específicos...
-Ajustar las respuestas individuales a las necesidades tácticas del equipo, cumpliendo la función encomendada y buscando soluciones eficaces.	-Desarrollo y determinación de funciones individuales para el juego colectivo. -Búsqueda y selección entre las posibles alternativas.	-Ejercicios para mejorar la entrada y limpieza del ruck, los contrapiés, los pases, los placajes, la melé, la <i>touché</i> , el <i>moul</i> . -Práctica analítica de situaciones concretas extraídas del juego real.
-Coordinarse con los compañeros en situaciones específicas surgidas en la propia dinámica del juego.	-Iniciación a sistemas de ataque y defensa. -Utilización sistemática de la presión en tabla, placajes dobles y barrer (cambiar el marcaje si el atacante da un pase). -Búsqueda y aprovechamiento de situaciones de superioridad ofensiva y defensiva.	-Juegos de cooperación.

Adaptado de Contreras, De La Torre, y Velázquez (2001, p. 180)

8 – Organización espacial del campo



Fuente: elaboración propia.

9- Objetivos generales, conocimientos, actitudes y capacidades

Objetivos generales	Tipo de conocimiento	Tipo de actitud	Tipo de capacidad
Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre	Saber	Deportiva Normas	Todas menos la motriz
Adoptar hábitos (de higiene, de alimentación, de posturas) de ejercicio, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.	Saber	Deportiva Cívica	Cognitivo Equilibrio personal Actuación Inserción social
Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.	Saber Saber hacer	Moral Deportiva	Cognitiva Motriz Equilibrio personal
Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades	Saber hacer	-	Motriz
Utilizar sus capacidades físicas básicas, sus destrezas motrices, y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del propio cuerpo, para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias de cada situación	Saber hacer	-	Motriz
Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación	Saber hacer	Moral Cívica	Motriz Relación

por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.		Deportiva	interpersonal Actuación Inserción social
Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas, y entornos en que se desarrollan, (participando en su conservación y mejora).	Saber	Deportiva Cívica	Actuación Inserción social
Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar (sensaciones) ideas (y estados de ánimo) y comprender mensajes expresados de este modo.	Saber hacer	Deportiva	Motriz Relación interpersonal Actuación Inserción social

Tomado de Contreras et al. (2001, p. 82-83)

10- Principios tácticos del rugby

-ATAQUE

o Percepción

- Colocación
- Desplazamientos
- Comunicación
- Espacios
- Adversarios

o Medios tácticos básicos

- **Respecto al balón**
 - Avanzar
 - Torera (pared)
 - Cruz
 - Percutir (chocar)
 - Cambio de ritmo
 - Cambio de orientación
 - Patear
- **Respecto a compañeros**
 - Apoyo
 - Redoble
 - Salto
 - Empuje a compañero
- **Respecto espacios**
 - Profundidad
 - Amplitud
 - Atacar espacios libres
 - Progresión
 - Ensayar
- **Respecto a adversarios**
 - Buscar contacto para agrupar adversarios
 - Continuidad
 - *Maul*
 - *Ruck* o abierta
 - Elección de melé, *touche*, lanzar a palos o jugar a la mano.

-DEFENSA

o **Percepción**

- Colocación
- Desplazamientos
- Comunicación
- Espacios
- Adversarios

o **Medios tácticos básicos**

- **Respecto al balón**
 - Presión
 - Interceptación
- **Respecto a compañeros**
 - Coberturas
- **Respecto a espacios**
 - Reducción del espacio
 - Recolocación
 - Vigilancia
- **Respecto a adversarios**
 - Marcar
 - Cambio de marca (barrer)
 - Anticipar
 - Pescar
 - Empujar en agrupamientos
 - Barrera dinámica (respuesta para taponar una patada)

Adaptado de Medios tácticos ofensivos y defensivos (2003).

11- Formación Hernani Rugby sub-10

OBJETIVOS		CONTENIDOS
GENERALES	Ser capaces de Jugar con los Principios de Acción: Avanzar y Apoyar	Las Reglas Básicas: Principio de Acción
ESPECÍFICOS	Jugar con el compañero	Construcción de apoyos en movimiento Descentralizar las referencias del balón
RESPETAR LAS REGLAS	Conocer la reglas básicas y respetarlas en el juego	Poner el balón en el suelo para ensayar Recolocarse para participar del avance Prohibido ir voluntariamente al suelo. Prohibido sacar el balón entre las piernas (squeeze ball) Prohibido quedarse con el balón agarrado en el suelo
MOVIMIENTO GENERAL DEL JUEGO	Asegurar la continuidad evitando paradas y blocajes del balón Tener en cuenta al compañero Detener al portador del balón Colaborar con el compañero más próximo en defensa	Colocarse en apoyo tanto en el eje como en los laterales del portador del balón Realizar diferentes tipos de pase, en el contacto, cayendo...
DESARROLLAR LOS VALORES ESPECÍFICOS DEL RUGBY	Potenciar mediante acciones actitudes propios del Rugby y aplicables a la vida en general	Jugar con seguridad Cuerpo como obstáculo para conservar el balón Avanzar al contacto con adversario Placar
GESTIÓN DE CONTACTOS Y LUCHAS	Participar de forma activa en los agrupamientos, reconociendo su rol Hacer rápidamente disponible el balón en los agrupamiento	Reconocer los diferentes roles, participando como jugador que asegura el balón, lo aísla, lo pasa o bien empuja en los agrupamientos Utiliza su cuerpo de forma eficaz Entrar de forma equilibrada doblando las piernas Alejar rápido el balón de los

		adversarios
MELÉ	Ser capaz de adoptar una posición individual y colectiva desde la que pueda empujar de forma segura y eficaz, para el jugador, para sus compañeros y los adversarios	La colocación individual: Cabeza, cuello, espalda, caderas, centro de gravedad, centro de sustentación, rodillas, pies El agarre de la primera línea La entrada en melé
LANZAMIENTO DEL JUEGO	Orientarse y avanzar hacia el objetivo: La Línea de Ensayo tanto en ataque como en defensa	Organizar en movimiento los apoyos al portador del balón Avanzar en 1ª Cortina defensiva rápidamente organizándose con el compañero más próximo

12- Secuenciación y temporalización

Competiciones (Lugar) ■

Días especiales ■

Sesiones con objetivos técnicos o tácticos:

- Técnica individual ■ (ATAQUE)
- Técnica-táctica ■ (DEFENSA)
- Táctica colectiva ■ (AMBAS)

1º Trimestre (FAMILIARIZACIÓN)

Calendario	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Oct 2016	2	3	4 INICIO (FASES DE JUEGO)	5	6 Técnica (RUCK)	7	8
	9	10	11 Técnica (PLACAJE)	12	13 Técnica (PASE)	14	15
	16	17	18 Táctica (FASES ESTÁTICAS)	19	20 Téc.-Tác. (PLACAJE)	21	22 REINOSA
	23 CARRERA DE LA MUJER	24	25 Técnica (PASE)	26	27 Téc.-Tác. (RUCK)	28	29 GIJÓN
	30	31	1 FIESTA	2	3 Técnica (PLACAJE)	4	5
Nov 2016	6	7	8 Téc.-Tác. (RUCK)	9	10 Táctica (F. CHOQUE)	11	12 SALAMANCA
	13	14	15 Técnica (PASE)	16	17 Táctica (JUGADAS)	18	19 BURGOS
	20	21	22 Téc.-Tác. (PRESIÓN)	23	24 Técnica (CONTRAPIÉ)	25	26
	27	28	29 Técnica (PLACAJE)	30	1 Táctica (CONTRAPIÉ)	2	3 LEÓN
Dic 2016	4	5	6 FIESTA	7	8 FIESTA	9	10
	11	12	13 Técnica (PLACAJE)	14	15 Téc.-Tác. (PLACAJE)	16	17 VALLADOLID
	18	19	20 Técnica (FASES ESTÁTICAS)	21	22 FIESTA NAVIDAD	23	24
	25	26	27 FIESTA	28	29 FIESTA	30	31

2º Trimestre (DESARROLLO)

Calendario	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Ene 2017	8	9	10 Téc.-Tác. (RUCK)	11	12 Téc.-Tác. (PASE)	13	14 VALLADOLID
	15	16	17 Téc.-Tác. (PLACAJE)	18	19 Téc.-Tác. (PRESIÓN)	20	21
	22	23	24 Téc.-Tác. (RUCK)	25	26 Téc.-Tác. (RUCK)	27	28
	29	30	31 Táctica (PRESIÓN)	1	2 Táctica (JUGADAS)	3	4 SALAMANCA
Feb 2017	5	6	7 Táctica (RECOLOCACIÓN)	8	9 Táctica (JUGADAS)	10	11
	12	13	14 Técnica (PASE)	15	16 Téc.-Tác. (PASE)	17	18 LEÓN
	19	20	21 Técnica (PLACAJE)	22	23 Técnica (RUCK)	24	25 MEDINA DEL CAMPO
	26	27	28 Téc.-Tác. (PASE)	1	2 Téc.-Tác. (PASE)	3	4
Mar 2017	5	6	7 Téc.-Tác. (JUGADAS)	8	9 Táctica (RECOLOCACIÓN)	10	11 BIERZO
	12	13	14 Téc.-Tác. (PLACAJE)	15	16 Téc.-Tác. (CHOQUE)	17	18
	19	20	21 Téc.-Tác. (PASE)	22	23 Téc.-Tác. (CONTRAPIÉ)	24	25
	26	27	28 Téc.-Tác. (RUCK)	29	30 Téc.-Tác. (RUCK)	31	1 BURGOS

3º Trimestre (ESTRUCTURACIÓN)

Calendario	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Abr 2017	2	3	4 Táctica (GINCANA)	5	6 Táctica (PRESIÓN)	7	8
	9	10	11 FIESTA	12	13 FIESTA	14	15
	16	17	18 Táctica (RECOLOCACIÓN)	19	20 Téc.-Tác. (RUCK)	21	22 VALLADOLID (FIN TEMPORADA)
	23	24	25 FIESTA	26	27 Táctica (A JUGAR)	28	29
	30	1	2 Táctica (JUGADAS)	3	4 Téc.-Tác. (RUCK)	5	6 ÁRABA CUP
Mayo 2017	7	8	9 Táctica (A JUGAR)	10	11 Táctica (RECOLOCACIÓN)	12	13
	14	15	16 Táctica (PRESIÓN)	17	18 Táctica (JUGADAS)	19	20 AVILÉS CUP
	21	22	23 Téc.-Tác. (SAQUE DE CENTRO)	24	25 Táctica (SAQUE DE CENTRO)	26	27
	28	29	30	31	1	2	3
Jun 2017	4	5	6 Táctica (A LA PLAYA)	7 CARRERA MARTÍN FIZ	8 Táctica (A LA PLAYA)	9	10 FIESTA FIN DE TEMPORADA
	11	12	13 Táctica (A LA PLAYA)	14	15	16	17 GIJÓN CUP (RUGBY PLAYA)
	18	19	20	21	22	23	24

Fuente: elaboración propia.

13- Sesiones

SESIÓN Nº 1 (18/10/2016)	<u>Título de la sesión:</u> Presentación y a recordar las fases del juego.	<u>Lugar:</u> Puente Castro(60')
	<u>Objetivo principal:</u> practicar las principales fases estáticas del rugby e ir aprendiendo las reglas fundamentales.	
	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Presentación del curso”. Duración: 10’. Actividad tipo ①,②,③</u></p> <p>El entrenador y el monitor se reúnen con los niños en una parte concreta del campo (rutina de reunión) y se les realiza una serie de preguntas para presentar a los nuevos alumnos que se incorporan en el año y para recordar las fases del juego que algunos de los niños nuevos no conocen. Algunas preguntas que se les hacen son las siguientes: ¿Quién ha jugado anteriormente a rugby? ¿Quién no? ¿Quién ha competido anteriormente? ¿Cuánto tiempo lo habéis practicado? ¿Por qué os gusta jugar a este deporte? ¿Cómo hay que pasar en el rugby? ¿Cómo podemos robar un balón? ¿Cómo se realiza el saque inicial? ¿Cómo se saca de lateral? Además presentamos a los nuevos niños para que conozcan a los que ya jugaron anteriormente y, también, vamos introduciendo las normas básicas que tendrán que tener en cuenta a la hora de jugar cómo pasar hacia atrás, no sacar la mano a la cara cuando se lleva el balón, cómo entrar a un ruck o abierta una vez hay un jugador placado etc.</p>
P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “Calentamiento”. Duración: 10’. Actividad tipo ①</u></p> <p>Una vez realizada la presentación juntamos a los alevines y los benjamines para calentar ya que al ser el principio del curso todavía falta gente en cada uno de los grupos. Por tanto, para que no estén en grupos muy reducidos los juntamos y uno de los monitores dirige un calentamiento general para preparar a los alumnos para realizar su primer entrenamiento del año. Se pretende poner en marcha el organismo de los niños mediante carreras, desplazamientos laterales, cambios de ritmo, empujes, movimientos articulares, saltos....</p> <p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “La pelota envenenada”. Duración: 8’. Actividad tipo ①</u></p> <p>Este juego consiste en lanzar un balón hacia arriba y decir un nombre de uno de los compañeros. Si el compañero recibe el balón en el aire continúa diciendo otro nombre, si se le cae tiene que gritar STOP y puede dar tres pasos e intentar golpear con el balón a uno de sus compañeros.</p> <p>Mediante este juego pretendemos que los todos los niños aprendan sus nombres, para continuar con la presentación de una forma activa y divertida y, además, se vayan conociendo..</p>	

	<p><u>Actividad nº4: “A practicar las fases del juego”. Duración: 15’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Separamos el grupo en dos y el grupo que podría jugar de delantera realiza el saque de lateral. En alevines en el saque de lateral se disputa el balón sin montar una plataforma de salto, realizando un pasillo de jugadores enfrentados (la plataforma de salto consiste en que dos compañeros suban más alto a un tercero para mandar el balón más arriba y esto se realiza a partir de la categoría junior). Así el jugador sacador lanza la pelota de forma perpendicular a la raya de lateral y se disputa el balón en el centro del pasillo. Para conseguir ganar el balón realizamos una pequeña estrategia táctica, en la cual establecemos tres puntos en los que el lanzador va a lanzar la pelota: adelante, de 0 a 5 metros (el lanzador grita un medio de transporte de tierra), en medio, de 5 a 8 metros (el lanzador grita un medio de transporte de agua) y atrás, de 8 a 12 metros (el lanzador grita un medio de transporte de aire). De esta forma logramos que cuando el lanzador grite un medio de transporte los compañeros de equipo sepan a donde va a lanzar el balón, sin embargo el equipo contrario no lo sabe, por ello, se encuentran en inferioridad táctica.</p> <p>Mientras tanto los posibles jugadores de la línea realizan líneas de pase, en las cuales enfatizamos la importancia de correr con el balón, ya que como se pasa hacia atrás, si no se corre con balón se pierde espacio en vez de conquistarlo. Además, vamos introduciendo algún medio táctico ofensivo como la cruz o el salto.</p> <p>Por último, como no estamos gente suficiente, juntamos a los dos grupos para realizar una práctica de melé. La melé en alevines únicamente es de 5 personas (3 de primera línea y 2 de segunda). Durante la misma enfatizamos la importancia de colocar correctamente la espalda, sobre todo los jugadores de la primera línea y la importancia de una correcta comunicación del medio melé (jugador que introduce el balón en la melé), con el número 2 de la melé (jugador que talona el balón cuando lo introduce el medio melé y con los demás para que en cuanto entre el balón en la melé todos empujen a la vez.</p>
	<p><u>Actividad nº5: “Partidillo”. Duración: 10’. Actividad tipo ④</u></p> <p>Partido con espacio reducido adaptando diferentes normas para trabajar las fases del juego que más queremos enfatizar. En este caso, para que un ensayo valga, todos los alumnos del equipo tienen que lograr tocar el balón, de esta manera, incentivamos el pase y que todos los niños se diviertan, ya que si no ponemos este tipo de normas hay algunos alumnos que intervienen muy poco en el juego y pasan desapercibidos.</p>
<p>P. Final</p>	<p><u>Actividad nº 6: “A pasar la barca”. Duración: 5’. Actividad tipo ①</u></p> <p>Consiste en colocarse todos los alumnos excepto uno en una fila unos al lado de otros, tumbados boca arriba y con los brazos extendidos. De esta forma tienen que trasladar de un lado de la fila a otro al compañero que queda arriba.</p> <p>Este juego sirve para que vayan cogiendo confianza, los unos con los otros, de forma divertida.</p> <p><u>Actividad nº 7: “Repaso”. Duración: 2’. Actividad tipo ⑤</u></p> <p>Les preguntamos a los alumnos si se han divertido y les hacemos preguntas como: ¿Qué tenemos que hacer cuando llevamos el balón?, ¿Qué hacemos con el balón cuando nos placan y vamos al suelo?...</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>

Notas	<i>Materiales necesarios:</i> 4 balones y 10 conos.	
	<i>Adaptaciones:</i> 14- En el juego de la pelota envenenada al principio dejamos que lancen el balón como quieran pero, a continuación, únicamente dejamos que lo lancen con la técnica de pase de rugby. Alargamos 5 minutos este juego porque los alumnos se están divirtiendo mucho y, por ello, reducimos 5 minutos del partidillo. 5- Durante el partidillo todos tienen que tocar el balón para que valga el ensayo.	
	Diario del profesor	
	Nº asistentes: 10	Lesiones: No
En general la sesión ha estado bien, ya que los niños han aprendido nuevos contenidos de las fases de juego y se han divertido. Al comienzo he agradecido la ayuda de Lucía, que conociendo a los niños me los ha presentado y ha ayudado a que éstos estuviesen concentrados en las tareas que yo he propuesto.		

	<p>Título de la sesión: <i>Aprendiendo a pasar en busca del tesoro</i></p>	<p>Lugar: <i>Puente Castro(60')</i></p>
	<p>Objetivo principal: <i>Mejorar la técnica de pase y aplicarla en diferentes situaciones.</i></p>	
<p>P. Inicial</p>	<p>Actividad nº 1: “Reunión+Comentario del partido”. Duración: 5’. Actividad tipo①,②</p> <p>Los alumnos y los monitores se reúnen en una parte del campo y, como los alumnos han tenido la primera concentración de la temporada jugando tres partidos, se hace un comentario sobre los mismos. Se les pregunta por los principales errores que vieron durante los partidos, las principales virtudes o puntos a favor y la actitud que se tuvo.</p>	
<p>P. Principal</p>	<p>Actividad nº2: “Calentamiento + Juegos de activación”. Duración: 15’. Actividad tipo①</p> <p>Después de realizar varios desplazamientos laterales con pases de balón, cruzando piernas, rotaciones y empujes, realizamos un juego de técnica de manos: los alumnos van trotando en un espacio reducido del campo mientras llevan un balón pasándolo de una mano a otra. Así, tienen que intentar tirar el balón de otro compañero sin que se caiga el suyo.</p> <p>A continuación, realizamos el juego de pillar, pero esta vez enfocado a la posición que tenemos que tomar una vez somos placados y vamos al suelo. Es decir, el compañero que pilla en esta ocasión no tiene que placar, únicamente tiene que tocar a un compañero que porta un balón. Así, cuando un compañero es pillado tiene que ir al suelo y colocarse haciendo una U con el cuerpo (a los niños se les explica que hagan como una gamba). Esto lo realizamos para que cuando los niños sean placados se acostumbren a colocarse en esta posición, así es más complicado entrar al ruck para el equipo contrario y además favorecemos el mantener el balón, ya que en el ruck hay una disputa del balón y colocándonos en esta posición acercamos el balón hacia nuestro equipo.</p> <p>Para librar al compañero que está en el suelo tenemos que intercambiar su balón por el nuestro.</p> <p>Actividad nº3: “Líneas de pase estáticas y dinámicas”. Duración: 15’. Actividad tipo③, ④</p> <p>Colocamos a los niños en dos líneas enfrentadas de rodillas para practicar pases de forma estática. Mediante este ejercicio pretendemos que los alumnos aprendan un concepto muy importante el cual es fijarse en la defensa contraria para continuar pasando o chocar. Para que aprendan a mirar delante mientras una línea realiza pases, los compañeros de la otra marcan un número con las manos. Así, los compañeros que tienen que pasar, antes de pasar tienen que decir en alto el número que marca el compañero que tienen en frente.</p> <p>Las líneas de pase dinámicas consisten en mover el balón de un lado a otro manteniendo una carrera más o menos recta o lineal. Esto sirve para enseñar a los alumnos a que tienen que correr con balón, ya que si no corren nada hacia delante, como en rugby se pasa hacia atrás, se perderán metros en vez de ganarlos, que es una de las claves del juego: la conquista del espacio. Al final introducimos medios tácticos ofensivos como la cruz.</p>	

SESIÓN Nº 2 (25/10/2016)

	<p align="center">Actividad nº4: “El tesoro”. Duración: 15’. Actividad tipo③, ④</p> <p>El juego del tesoro consiste en transportar el tesoro de la isla del tesoro a la zona respectiva de cada equipo. En este caso el tesoro serán los balones y la isla del tesoro será la zona de ensayo de rugby, la cual está después de la zona del equipo rival. Por tanto, dividimos el campo en cuatro: dos zonas pequeñas que están en los extremos, que serán las islas, y dos zonas más amplias donde cada equipo tiene que pillar a los contrarios (Isla A, zona B, Zona A e Isla B). De esta forma, las adaptaciones que realizamos al juego para que se parezca más al rugby son las siguientes: 1-Los balones o el tesoro en vez de tener que ser transportados de las islas a sus zonas respectivas, transportarán los balones del inicio de la zona, al lado de la isla contraria, a su isla. 2-En vez de pillar a los rivales, tendrán que placarlos únicamente en su zona. 3-Igual que en rugby, si quieren realizar pases, tendrán que ser hacia atrás.</p>
P. Final	<p align="center">Actividad nº5: “Vuelta a la calma desencadenándonos”. Duración: 5’. Actividad tipo①</p> <p>Consiste en que todo el grupo se de la mano de forma mezclada. Así, tienen que salir del embrollo e intentar formar un círculo sin soltarse las manos.</p>
	<p align="center">Actividad nº6: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</p> <p>En la reunión final hablamos del respeto y el compañerismo durante los partidos y durante los entrenamientos. Hablamos de que durante los partidos nadie puede protestar al árbitro, a pesar de que se haya equivocado y únicamente se le puede dirigir el capitán. Además, ya se gane o se pierda, se tiene que tener respeto al rival, se le dará las gracias al final del partido por haber podido jugar con ellos y se les agradecerá haber jugado frente a nosotros.</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> 8 balones y conos.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>3-En el ejercicio de pases estáticos observamos falta de motivación de algunos de los niños ya que éste ejercicio es analítico. Por ello, decidimos meter varios balones en las dos líneas y un componente competitivo. Es decir, en las dos líneas metemos 4 balones a cada lado y tienen que dar ida y vuelta con todos los balones antes que la línea de en frente.</p> <p>4-Observamos que los alumnos únicamente se centran en transportar de la isla contraria a su isla los balones y no defienden nada. Por ello, decidimos que solo se juegue con un balón. Para decidir qué equipo empieza con balón se colocan todos en la línea central y, después de hacer una cuenta atrás, el equipo que coja antes el balón será el que ataque. De esta forma prácticamente hacemos juego real, quitando las fases estáticas y los ruck o abiertas, ya que si un jugador es placado se considera que está pillado y tiene que volver a su zona.</p> <p>Además, observamos que los alumnos disfrutaban mucho con este juego, por ello, decidimos alargarlo quitando el juego de vuelta a la calma.</p>
	Diario del profesor
Nº asistentes: 12	Lesiones: No
<p>La sesión estuvo muy bien. Se han tenido que adaptar algunos ejercicios según las respuestas de los alumnos pero al estar los dos monitores podemos adaptar los ejercicios a las necesidades que van surgiendo y, además, podemos corregir y dirigir a los alumnos adecuadamente.</p>	

Título de la sesión: Vamos a placar		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: Desarrollar e interiorizar la técnica de placaje y sus normas relativas.		
SESIÓN Nº 3 (03/11/2016)	P. Inicial	<u>Actividad nº 1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①,②</u>
		Juntamos a los alumnos y les hacemos preguntas como ¿Qué tal el martes que hubo fiesta?, ¿Realizasteis alguna actividad física?, ¿Qué os gusta hacer a parte del rugby?, ¿Recordáis la sesión de ruck de la semana pasada?, ¿Qué es importantísimo de la organización en grupo antes de placar?, ¿Cómo hay que realizar el acercamiento hacia el contrario?, ¿A qué jugador se puede placar?
	P. Principal	<u>Actividad nº 2: “Calentamiento y pañuelo”. Duración: 15’. Actividad tipo ②</u>
		Realizamos la rutina de calentamiento con carreras, carreras laterales, empujes, movilidad articular... Después, al igual que en la anterior sesión, introducimos una rutina de trabajo físico general mezclándolo con aspectos y contenidos básicos del rugby como la comunicación o la presión. En este caso los alumnos se van a colocar en línea y van a avanzar de la misma forma en que se realiza la presión defensiva en rugby. Mientras vayan avanzando es importante que se comuniquen para no ir uno más rápido que otro y se coordinen para no generar más espacio entre ellos. Una vez los alumnos vayan moviéndose a la voz del monitor tendrán que hacer diferentes gestos como tumbarse boca abajo en el suelo, tumbarse boca arriba, tocar el suelo con el culo, realizar una sentadilla, realizar un salto... A continuación, introducimos el juego del pañuelo con pequeñas adaptaciones para incentivar la realización del placaje.
		<u>Actividad nº 3: “A placar por parejas”. Duración: 5’. Actividad tipo③</u>
	Comenzamos realizando placajes con el placador de rodillas, de esta forma incidimos sobre el golpeo con el hombro en la cadera, la colocación del cuello y la cabeza y, por último, el abrazo sobre las piernas del jugador placado. Después el placado realiza el placaje estando sobre sus pies.	
	<u>Actividad nº 4: “1x1 en poco espacio”. Duración: 10’. Actividad tipo③, ④</u>	
	Este ejercicio se basa en colocar al grupo por parejas de forma en que uno tiene que intentar ensayar al rival en un cuadrado pequeño y el compañero tiene que evitarlo placándolo.	
	<u>Actividad nº 5: “Partidillo con cambio de normas”. Duración: 10’. Actividad tipo④, ⑤</u>	
	Jugamos un partidillo incentivando la realización del placaje de forma en que por cada placaje realizado correctamente el equipo defensor suma un punto.	

P. Final	<p><u>Actividad nº 6: “Vuelta a la calma estirando”</u>. Duración: 5’. Actividad tipo⑥</p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p> <p><u>Actividad nº 7: “Reunión final”</u>. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Preguntamos a los niños si les ha quedado claro cuáles son las fases más importantes del placaje: ¿Qué hacemos antes de placar? ¿Cómo lo hacemos en grupo? ¿Con qué parte del cuerpo pegamos el golpe y sobre qué parte golpeamos al jugador placado?</p> <p>Además, introducimos la rutina de motivación en forma de grito final, el cual también lo realizan al inicio y final de las competiciones: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU.</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>	
	Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> Conos, 3 sacos y 2 ruedas de placaje.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>2-Antes de realizar el placaje por parejas decidimos introducir placaje a sacos y ruedas de gomaespuma para incidir en la técnica sin miedo al contacto con otro jugador.</p> <p>4-Decidimos introducir una rotación de cambio de parejas para aprender a practicar la actividad con diferentes alumnos y enriquecerse de las distintas formas de jugar de cada uno.</p> <p>5-Antes de realizar el partidillo los alumnos nos piden jugar a la araña peluda ya que se divierten mucho jugándola y decidimos introducir 5 minutos de este juego.</p>
Diario del profesor		
	Nº asistentes: 14	Lesiones: No
	<p>Al inicio de la sesión tuve problemas con varios alumnos ya que llegaron tarde al entrenamiento y decidí castigarles dando una vuelta al campo corriendo para que la próxima vez lleguen antes o se cambien más rápido en el vestuario.</p> <p>Además durante ciertas explicaciones algunos alumnos se tumban en los sacos, se despistan y hacen que mis explicaciones sean peores.</p> <p>Durante la realización de los 1x1 tuve que dar autonomía a los alumnos y esto hizo que ciertas veces se distrajesen o no trabajasen, pero en general los el hecho de trabajar placaje y contacto motiva mucho a los alumnos y se observa que disfrutan en las actividades.</p>	

<u>Título de la sesión: A pasar en movimiento</u>		<u>Lugar: Puente Castro(60')</u>
<u>Objetivo principal: Desarrollar la técnica de pase en movimiento.</u>		
P. Inicial	<p><u>Actividad nº 1: “Reunión+Comentario del partido”. Duración: 5’. Actividad tipo①,②</u></p> <p>Reunimos a los alumnos y hablamos sobre diferentes cuestiones sobre el partido: ¿Qué tal fue la concentración de Salamanca?, Lucía me comentó que se os cayeron muchos balones ¿Por qué creéis que fue?, ¿Creéis que es importante guardar la concentración durante todo el partido?, ¿Quién cree que jugo poco durante la concentración?, Y lo más importante ¿Os divertisteis y aprendisteis cosas nuevas?</p> <p>Por otro lado recordamos que como en anteriores sesiones ha habido problemas por sentarse en el material que va haber una zona de material durante la sesión y que un alumno va a ser el encargado de material.</p>	
	<p><u>Actividad nº2: “Calentamiento + Juegos de pase en pasillo”. Duración: 15’. Actividad tipo①</u></p> <p>Realizamos la rutina de calentamiento y la de trabajo general. Esta vez introducimos en la escalera de coordinación pases y a la vuelta movilidad de balón entre las piernas, alrededor del tronco...</p> <p>Después, colocados por parejas realizando un pasillo a una distancia de unos 5 metros, un compañero pasa entre todas las parejas de forma que recibe el balón de un compañero de la pareja y lo transmite al otro. Al finalizar la realización de pases introducimos una carrera de 15 metros a máxima velocidad para aumentar la intensidad.</p>	
P. Principal	<p><u>Actividad nº3: “Líneas de pase dinámicas+Fundamentos tácticos básicos”. Duración: 5’. Actividad tipo③, ④</u></p> <p>Realizamos diferentes grupos para formar una línea de pase, primero en espacio más reducido y después en espacio más amplio.</p> <p>Una vez observamos que los alumnos mueven el balón con velocidad y fluidez, introducimos algunos fundamentos como la cruz al final de la línea, el redoble o el salto.</p>	
	<p><u>Actividad nº4: “Los 10 pases”. Duración: 10’. Actividad tipo③, ④</u></p> <p>El juego de los diez pases consiste en intentar conseguir dar 10 pases sin que el balón se caiga al suelo ni un rival intercepte el balón, estando divididos en dos equipos. Cuando a un jugador se le cae el balón tiene que correr a velocidad máxima hasta un cono marcado en el campo.</p>	
	<p><u>Actividad nº5: “Partidillo con comodín”. Duración: 5’. Actividad tipo④, ⑤</u></p> <p>Durante este partidillo asignaremos un comodín el cual estará atacando todo el tiempo, de esta forma incentivaremos el juego de ataque por estar continuamente en superioridad numérica. Cada vez que haya un ensayo se cambiara al alumno comodín.</p>	
P. Final	<p><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo①</u></p> <p>Realizamos la rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>	

SESIÓN Nº 4 (15/11/2016)

	<p align="center">Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Felicitemos a los alumnos por la buena actitud durante el entrenamiento, recordamos que no tenemos que rifar los balones, que los pases tienen que ser seguros, sin bombear el balón y que cuando recibamos un mal pase no hay que tener miedo a que nos plaquen.</p> <p>Por último realizamos la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
<p align="center">Notas</p>	<p><i>Materiales necesarios:</i> balones, conos, escalera de coordinación y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>2-En el final del pasillo decidimos introducir un compañero con percutor para que el último pase haya que darlo con presión defensiva.</p> <p>4-En el juego de los 10 pases observamos que no están llegando al décimo pase, por ello, decidimos que el objetivo sea llegar al 7º pase. Una vez observamos que logran este objetivo, partimos en dos el campo y les decimos que el cuarto pase hay que realizarlo hacia el campo más adelantado.</p>
<p align="center">Diario del profesor</p>	
<p>Nº asistentes: 15 (Dani encargado material) Lesiones: No</p>	
<p>En este entrenamiento también llegaron tarde algunos alumnos pero no realizamos el castigo y observamos que la actitud de los alumnos durante el entrenamiento fue mejor. Además después de la evaluación de Lucia en el partido, la cual observó que hubo muchos errores de caídas de balón, al trabajar el pase de distintas formas observamos que dando buenas indicaciones los alumnos mantuvieron la concentración y durante el partidillo final prácticamente no se cayó ningún balón.</p>	

Título de la sesión: A disuadir el rival		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: Practicar el driblaje o contrapié de rugby y desarrollar motrizmente las habilidades para el mismo.		
SESIÓN Nº 5 (24/11/2016)	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº 1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los niños y les hacemos preguntas como ¿Qué tenemos que hacer cuando observamos espacio pero tenemos un rival delante? ¿Cuáles son las formas de engañar a un rival?, ¿Cómo hay que llevar el balón antes de realizar el contrapié?, ¿Y en el momento en que el defensor se nos acerca?</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº 2: “Calentamiento”. Duración: 5’. Actividad tipo ①</u></p> <p>Realizamos la rutina de calentamiento con carreras, carreras laterales, empujes, movilidad articular...</p>
		<p style="text-align: center;"><u>.Actividad nº 3: “Circuito”. Duración: 15’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Este circuito contiene tres postas. En la primera colocamos varias picas en las que los alumnos tienen que realizar un zig-zag y al final de la misma un compañero se coloca con un percutor el cual hay que disuadir. En la segunda colocamos una escalera de coordinación, en la cual los alumnos tienen que meter y sacar una pierna. A continuación hay un saco y detrás un compañero con un percutor al que no se le ve. A la voz de YA! Del primero el compañero con percutor tiene que escoger ir a un lado u otro del saco y el primero tiene que realizar el contrapié hacia el lado contrario. En la tercera y última posta se realiza una fila y el último de la fila tiene que adelantar a sus compañeros realizando zig-zag. Una vez todos realizan dos rondas de zig-zag el último compañero de la fila se dirige a una zona entre dos conos y los demás compañeros tienen que intentar hacerle un contrapié sin que les plaque, resumiendo, zig-zag+1x1.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº 4: “Tocado”. Duración: 10’. Actividad tipo④</u></p> <p>Consiste en jugar al rugby sin la norma de placaje. En vez del placaje hay que tocar con ambas manos al jugador que porta el balón para que éste se considere que está placado.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº 5: “Partidillo”. Duración: 10’. Actividad tipo④</u></p> <p>Partido normal, sin incentivar la disuasión individual a pesar de haberla trabajado anteriormente, ya que queremos que los alumnos jueguen en equipo.</p>
	P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº 6: “Hand off”. Duración: 5’. Actividad tipo⑦</u></p> <p>Juntamos a los alumnos y hacemos una breve explicación de cómo y cuándo sacar la mano cuando portan el balón y viene un rival a placarlos. Explicamos la importancia de que no se nos puede caer el balón, la importancia de llevarlo en el brazo contrario de donde nos viene el defensor y la importancia de realizar anteriormente el contrapié para engañar al contrario. Además de que tienen la imposibilidad de sacar la mano a la cara, ya que en categorías inferiores se pita con golpe de castigo para prevenir posibles dolencias en la cara por el golpe de la mano en la misma.</p>

	<p>Actividad nº7: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo©, ®</p> <p>Realizamos la rutina de estiramiento y mientras tanto preguntamos algunas cosas a los alumnos como: ¿Os ha quedado claro cuándo sacamos la mano? ¿Dónde no la podemos sacar nunca ya que es golpe de castigo? ¿Qué parte del brazo no podemos sacar jamás porque podemos hacer daño al defensor? ¿Cómo llevamos el balón, en qué mano?</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Notas</p>	<p><i>Materiales necesarios:</i> 4 picas, 1 escalera de coordinación, 1 saco, 2 percutores, conos y balones.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>4-En el circuito observamos una gran implicación de los alumnos y nos dicen que se están divirtiendo mucho, por ello, decidimos alargar el tiempo en el mismo.</p>
<p>Diario del profesor</p>	
<p>Nº asistentes: 12 (Marc encargado material)</p>	<p>Lesiones: No</p>
<p>A pesar de realizar el entrenamiento sin Lucia, el hecho de trabajar mediante un circuito ha funcionado muy bien y los alumnos han estado muy concentrados. Al principio, me costó arrancar, ya que tuve que explicar qué íbamos a hacer en cada posta, pero una vez los alumnos cogieron la dinámica, el trabajo fue muy fluido y correcto.</p>	

Título de la sesión: A placar en movimiento		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: Desarrollar la técnica de placaje en movimiento.		
P. Inicial	<u>Actividad nº 1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①,②</u>	
	<p>Juntamos a los alumnos y les preguntamos a ver qué tal se lo pasaron el fin de semana que no hubo competición y les hacemos preguntas como ¿Quién hizo ejercicio el fin de semana?, ¿Os gusta hacer actividades en la montaña?, ¿Qué tipo de actividades os gusta mas?</p>	
P. Principal	<u>Actividad nº 2: “Calentamiento y pañuelo”. Duración: 15’. Actividad tipo ②</u>	
	<p>Realizamos la rutina de calentamiento con carreras, carreras laterales, empujes, movilidad articular... Después, introducimos la rutina de trabajo físico general mezclándolo con aspectos y contenidos básicos del rugby como la comunicación o la presión. En este caso los alumnos se van a colocar en línea y van a avanzar de la misma forma en que se realiza la presión defensiva en rugby. Mientras vayan avanzando es importante que se comuniquen para no ir uno más rápido que otro y se coordinen para no generar más espacio entre ellos. Una vez los alumnos vayan moviéndose a la voz del monitor tendrán que hacer diferentes gestos como tumbarse boca abajo en el suelo, tumbarse boca arriba, tocar el suelo con el culo, realizar una sentadilla, realizar un salto...</p> <p>A continuación, introducimos el juego del pañuelo con pequeñas adaptaciones para incentivar la realización del placaje.</p>	
	<u>Actividad nº 3: “A placar a los sacos”. Duración: 5’. Actividad tipo ③</u>	
	<p>Este ejercicio consiste en placar un saco el cual lleva un compañero agarrado de la mano. Así incidimos en la técnica del placaje pero el placador tiene que medir la carrera de su compañero, calcular cuando lanzarse a placar... Es importante explicar que el compañero que lleva el saco tiene que llevar una dirección lineal, tal y como suele ocurrir durante el juego cuando un jugador porta el balón.</p>	
<u>Actividad nº 4: “1x1 con espacio”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u>		
<p>Este ejercicio se basa en colocar al grupo por parejas de forma en que uno tiene que intentar ensayar al rival en un cuadrado y el compañero tiene que evitarlo placándolo. En esta actividad introducimos mayor distancia en profundidad para que el atacante coja velocidad como en muchas situaciones de los partidos.</p>		
<u>Actividad nº 5: “Partidillo con cambio de normas”. Duración: 10’. Actividad tipo ④, ⑤</u>		
<p>Jugamos un partidillo incentivando la realización del placaje de forma en que por cada placaje realizado correctamente el equipo defensor suma un punto.</p>		

SESIÓN Nº 6 (29/11/2016)

P. Final	<p>Actividad nº 6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥</p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p> <p>Actividad nº 7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Preguntamos a los alumnos cómo hay que realizar la presión defensiva y cuáles son las claves al realizar un placaje con mayor velocidad. Además recordamos que la próxima competición del sábado va a ser en León, que vayan pensando cómo van a jugar y que cuando jugamos en casa hay que dar el 100%.</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>	
	Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> Balones, conos y 3 sacos.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>4-Decidimos colocar a varios alumnos en una fila, separados por unos 5 metros, para que el mismo jugador atacante tenga que enfrentarse a varios 1x1.</p>
Diario del profesor		
	Nº asistentes: 14 (Antonio encargado material)	Lesiones: Si
	<p>Observo que hay algún jugador que le cuesta mucho realizar un placaje cuando el jugador con balón viene en velocidad y creo que es por miedo al contacto y a hacerse daño, ya que cuando hemos hecho los placajes a los sacos no ha ocurrido este problema. Además, sobre todo los jugadores iniciados, con la realización de anteriores entrenamientos van cogiendo técnica de placaje, pero la mayoría se centra en agarrar la cadera sin dar el golpe inicial con el hombro, por ello, esta fase es algo que tenemos que mejorar.</p>	

SESIÓN Nº 7 (13/12/2016)	Título de la sesión: Nos vamos a placar	Lugar: Puente Castro(60')	
	Objetivo Principal: Desarrollar la técnica y disposición al placaje.		
	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº 1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①,②</u></p> <p>Juntamos a los alumnos y les preguntamos a ver qué tal se lo pasaron la semana anterior de fiesta ya que no hubo entrenamientos y continuamos realizando preguntas para fomentar la realización de actividad física a parte del rugby. Además recordamos que ocurrió al realizar el ejercicio de placaje con mayor velocidad e incidimos en que si vamos con miedo y sin una buena disposición es cuando nos hacemos más daño.</p>	
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº 2: “Calentamiento y pañuelo”. Duración: 15’. Actividad tipo ②</u></p> <p>Realizamos la rutina de calentamiento con carreras, carreras laterales, empujes, movilidad articular... Después, introducimos la rutina de trabajo físico general mezclándolo con aspectos y contenidos básicos del rugby. Para ésta sesión decidimos introducir unos ejercicios para perder el miedo al contacto como lanzarse al suelo a ensayar y observar quién es capaz de saltar más lejos, lucha de balón por parejas o sobrepasar a todo el grupo con balón mientras nos golpean con los hombros, pero sin finalizar el placaje. A continuación, introducimos el juego del pañuelo con pequeñas adaptaciones para incentivar la realización del placaje.</p>	
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº 3: “Juego de la araña”. Duración: 5’. Actividad tipo ③</u></p> <p>El juego de la araña consiste en ir pillando a los demás compañeros que van pasando por la zona en que el compañero que es la araña les puede pillar. Esta zona la marcamos con dos conos y cuando los compañeros intentan cruzar la línea imaginaria entre los conos el compañero que pilla tiene que placarles. Así cada jugador que ha placado se queda pillando. Iniciamos con menor distancia entre los conos para facilitar la labor de placaje del jugador que tiene que pillar y conforme va pillando a otros compañeros ampliamos esta distancia.</p>	
<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº 4: “2x1 con poco espacio”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Este ejercicio consiste en atacar en inferioridad de forma en que los alumnos que defienden tienen que intentar realizar un placaje conjunto. Esta forma de placar sirve para defender a jugadores con mayor fortaleza física y mediante la cooperación de los dos jugadores defensores se consigue frenar el ataque.</p>			
<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº 5: “Partidillo con cambio de normas”. Duración: 10’. Actividad tipo ④, ⑤</u></p> <p>Jugamos un partidillo incentivando la realización del placaje de forma en que por cada placaje realizado correctamente el equipo defensor suma un punto.</p>			

P. Final	<p>Actividad nº 6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥</p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p> <p>Actividad nº 7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Preguntamos a los alumnos cómo hay que realizar la presión defensiva y cuáles son las claves al realizar un placaje con mayor velocidad. Además recordamos que la próxima competición del sábado va a ser en León, que vayan pensando cómo van a jugar y que cuando jugamos en casa hay que dar el 100%.</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>	
	Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> Balones, conos y 3 sacos.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>3-Decidimos introducir varios balones y el compañero que pille al jugador con balón puntúa 2 puntos. Así al finalizar el juego ganará el jugador que más puntos se lleve por realizar placajes.</p> <p>5-Durante el partidillo incentivamos la realización de rucks introduciendo la norma de que para que haya un ensayo tienen que realizarse tres rucks.</p>
Diario del profesor		
	Nº asistentes: 14 (Arturo encargado material)	Lesiones: No
<p>La realización de este tipo de sesión es muy beneficiosa para aquellos jugadores con miedo al contacto, ya que después de realizar las primeras actividades se observa que la mayoría del equipo realiza el placaje con mayor intensidad</p>		

Título de la sesión: A las fases estáticas		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: Practicar y desarrollar las fases estáticas del juego y aprender la normativa básica de las mismas.		
P. Inicial	<u>Actividad nº 1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u>	
	Juntamos a los niños y les hacemos preguntas como ¿Qué tal la concentración del sábado?, ¿Os divertisteis jugando los partidos? ¿Qué tal la entrada en el ruck? ¿Qué tal la colocación después de haber un placado? ¿Qué tal el martes que hubo fiesta? ¿Realizasteis algo de actividad física? ¿Qué os gusta hacer aparte de jugar al rugby?	
P. Principal	<u>Actividad nº 2: “Calentamiento+Trabajo general”. Duración: 15’. Actividad tipo ③,④</u>	
	Realizamos la rutina de calentamiento con carreras, carreras laterales, empujes, movilidad articular... Después, introducimos la rutina de trabajo físico general mediante un circuito con tres postas: 1-Agilidad en zigzag. 2-Coordinación + Contrapié con velocidad de reacción. 3-Zigzag entre compañeros + 1x1 .	
	<u>Actividad nº 3: “Al saque de lateral”. Duración: 5’. Actividad tipo③,④</u>	
	Realización de saques de lateral con estrategia, es decir, lanzando el balón cerca, lejos o al medio. Si va cerca el lanzador canta un medio de transporte de tierra (camión por ejemplo), si va al medio canta un medio de transporte de agua (barco por ejemplo) y si va atrás o lejos canta un medio de transporte de aire (como globo).	
P. Principal	<u>Actividad nº 4: “A la melé”. Duración: 10’. Actividad tipo④</u>	
	Realización de melés en inferioridad (5x3) para talonar el balón y trabajar el empuje en peores condiciones.	
	<u>Actividad nº 6: “Partidillo”. Duración: 10’. Actividad tipo④</u>	
P. Final	Partido normal, sin incentivar la disuasión individual a pesar de haberla trabajado anteriormente, ya que queremos que los alumnos jueguen en equipo	
	<u>Actividad nº 7: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥</u>	
	Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.	
P. Final	<u>Actividad nº8: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</u>	
	Preguntamos algunas cosas a los alumnos como: ¿Os ha quedado claro cuándo sacamos la mano? ¿Dónde no la podemos sacar nunca ya que es golpe de castigo? ¿Qué parte del brazo no podemos sacar jamás porque podemos hacer daño al defensor? ¿Cómo llevamos el balón, en qué mano? Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU! Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.	

SESIÓN Nº 8 (20/12/2016)

Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> 4 picas, 1 escalera de coordinación, 1 saco, 2 percutores, conos y balones.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>4-Decidimos introducir a gente de la línea para hacer melés de 5x5.</p> <p>3-4: Antes de comenzar el partido decidimos realizar trabajo conjunto de los delanteros y la línea, de esta forma adaptamos la situación tal y como se va a realizar en la competición. Es decir, realizamos una melé o un saque de lateral y a continuación los alumnos de la línea hacen una jugada.</p>	
	Diario del profesor	
	Nº asistentes: 15 (Dario encargado material)	Lesiones: No
<p>Esta sesión la pude dirigir junto con la ayuda de Nael, un monitor nuevo, y la ayuda de Lucía. Por ello, es posible trabajar las fases estáticas más importantes de los delanteros, como son la melé y el saque de lateral, mientras Lucía realiza otros ejercicios con los alumnos de la línea de colocación y pase. Por tanto, es evidente que con la ayuda de más monitores podemos realizar sesiones más individualizadas y centrarnos en el trabajo de cada posición.</p>		

Título de la sesión: nos vamos al ruck.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: desarrollar la técnica de entrada de ruck y la posición defensiva cuando hay un ruck.		
SESIÓN Nº 9 (10/01/2017)	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los niños y Paul me presenta a los alumnos de la categoría prebenjamín. Les explicamos que a partir de ahora vamos a entrenarles entre Toño, Paul y yo, que yo dirigiré las sesiones de los martes y que las de los jueves lo hará Paul y les doy la mano de uno en uno a todos, les pregunto qué tal se lo han pasado en navidades, si han disfrutado las vacaciones...</p> <p>A continuación, les hacemos preguntas como: ¿Sabéis cómo se limpia un ruck?, ¿Por dónde no podemos entrar en el ruck?, ¿Qué podemos hacer en defensa antes de que se genere un ruck? ¿Cómo tenemos que estar para poder robar ese balón?</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “4x1+percutor”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Un alumno con balón choca contra un grupo de 4 alumnos, uno de ellos lo placa, vamos con el percutor encima del jugador placado, 2 defensores limpian el ruck y el tercero levanta el balón.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “Esquema defensivo del ruck. A trabajar los postes”. Duración: 10’.</u> <u>Actividad tipo③,④</u></p> <p>Nos colocamos los monitores junto con dos alumnos atacando frente a los otros 8. Así cuando los alumnos realizan un placaje, a continuación dos alumnos marcan los postes y los demás se colocan en tabla.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo contra jabatos”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Jugamos un partido pero cada vez que los prebenjamines defienden dos compañeros tienen que cantar que son los postes. Además para incentivar la participación para que un ensayo valga todos tienen que tocar el balón al menos una vez.</p>
	P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥</u></p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>

	<p align="center">Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Felicitemos a los alumnos ya que han jugado muy bien durante el partido con los jabatos, porque los apoyos y la continuidad de pase ha sido muy buena. A continuación les hacemos preguntas como ¿Cuándo defendemos un ruck qué tenemos que hacer? ¿Quién canta los postes? ¿Lo habéis cantado alguna vez durante el partidillo?</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
<p align="center">Notas</p>	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>4-Dividimos al equipo en dos para que jueguen un 5x5 intentando aplicar los postes en defensa.</p>
<p align="center">Diario del profesor</p>	
<p>Nº asistentes: 10</p>	<p>Lesiones: No</p>
<p>En la reunión trimestral de navidades el director deportivo Fernando Pastrana decide coger a otro entrenador para la categoría benjamín, ya que Lucía por diversos problemas no puede acudir a muchos entrenamientos y esto estaba influyendo en la realización de las competiciones de esta categoría. Añadir que yo como monitor no acudo a las misas y porque coinciden los partidos de las escuelas con los de senior, en cuyo equipo juego yo. Esto genera que algunos padres se quejen y que el director deportivo decida esta solución, por tanto, yo paso a entrenar a la categoría benjamín.</p> <p>Esto, por un lado, me genera una parte de decepción ya que todo el trabajo que había realizado con la categoría benjamín no lo puedo continuar. Pero, por otro lado, los demás entrenadores, especialmente Paul y Kike, los de las categorías prebenjamín y jabatos respectivamente, me animan a dirigir los entrenamientos junto a ellos, ya que durante la temporada han tenido problemas a la hora de enseñar a defender el ruck en sus categorías y gracias a mis conocimientos vamos a poder hacer que los alumnos progresen. Así durante navidades realizo la adaptación del programa</p> <p>En cuanto a la sesión impartida con la categoría prebenjamín observo que la actitud de los alumnos para escuchar y aprender es mucho mayor ya que están más motivados, en parte gracias a los comentarios de Paul durante la reunión inicial cuando comenta que yo soy un jugador senior, estudiante de CAFD y que tengo mucho que enseñar a los niños. Esto hace que cada vez que me dirijo a ellos presten mucha más atención y que estén más concentrados durante la realización de las actividades.</p> <p>Añadir también que hay una pequeña diferencia de nivel entre unos alumnos y otros, principalmente ya que unos no tienen ni un año de experiencia y otros tienen hasta dos. Durante esta sesión no decidimos separarlos ya que el esquema defensivo del ruck era nuevo para todos, por ello, al principio les costó aplicarlo pero después en el partido observamos que muchos de ellos lo hacían, por tanto seguiremos trabajando en ello.</p>	

Título de la sesión: nos vamos a placar.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: desarrollar la técnica de placaje, la colocación y presión defensiva y la normativa relativa.		
SESIÓN Nº 10 (17/01/2017)	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los niños y les preguntamos a ver qué tal se lo pasaron en la concentración de Valladolid, a ver si disfrutaron, si robaron algún balón en los ruck y a ver si lograron defender bien.</p> <p>A continuación les hacemos algunas preguntas como ¿Qué tenemos que hacer todos a la vez cuando tenemos que defender?, ¿Cuándo realizamos un placaje con qué parte del cuerpo tenemos que golpear al jugador atacante?, ¿En qué parte del cuerpo le tenemos que golpear?, ¿Una vez golpeamos qué hacemos después?, ¿Y una vez finalizado el placaje que tenemos que hacer para que no nos piten golpe de castigo?</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “A placar 1x1”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Colocados por parejas un compañero placa y el otro se deja placar. Al inicio comenzamos con el placador de rodillas, para que se centre en el golpeo del hombro, el abrazo y la colocación de cuello y cabeza.</p> <p>A continuación, realizamos el placaje de pie.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “Placaje en 1,2 o 3”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Este ejercicio consiste en simular una defensa placando a uno de los tres sacos que están numerados y haciendo una recolocación rápida. Así todos los alumnos suben en tabla y al grito de 1,2 o 3 uno de los alumnos tiene que placar uno de los tres sacos, los dos compañeros más cercanos tienen que colocarse en los postes de lo que hubiese sido un ruck y los demás se tienen que colocar en tabla.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo contra jabatos”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Jugamos un partido de forma que cada placaje realizado correctamente vale un punto.</p>
	P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥</u></p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>

	<p align="center">Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Juntamos a todos los alumnos y les damos las gracias a los jabatos por el partidillo, ya que juegan muy bien en equipo y si los prebenjamines no están concentrados en defensa les hacen daño.</p> <p>A continuación juntamos a los prebenjamines y les hacemos algunas preguntas como ¿Qué ha ocurrido al inicio del partidillo?, ¿Por qué los jabatos os han metido dos ensayos al principio?, ¿Entonces como tenemos que colocarnos?, ¿Si os hubieseis colocado en los postes os habrían roto la línea defensiva?,¿Creéis que la actitud con la que jugáis influye?</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
<p align="center">Notas</p>	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>4-Decidimos quitar los sacos y colocarnos los monitores atacando para que practiquen la defensa en una situación más real.</p> <p>5-Decidimos introducir la norma de tocar todos el balón para que puedan ensayar, ya que al comenzar perdiendo el partido los alumnos intentan remontar mediante jugadas individuales.</p>
<p>Diario del profesor</p>	
<p>Nº asistentes: 10</p>	<p>Lesiones: No</p>
<p>Observo que las sesiones con la ayuda de Paul son más fluidas, durante la realización de los ejercicios nos permite observar a diferentes alumnos y esto permite dar feedback más eficaz. En cuanto al partidillo observamos que hay algunos alumnos que tardan en realizar la presión o directamente no la realizan y que al comienzo del partido están despistados y por ello los jabatos les rompen la línea defensiva fácilmente.</p>	

Título de la sesión: nos vamos al ruck.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: desarrollar la posición defensiva cuando hay un ruck .		
SESIÓN Nº 11 (24/01/2017)	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los alumnos y les hacemos algunas preguntas como ¿Qué tal el fin de semana?, ¿Cuántos realizasteis ejercicio físico?, ¿Alguno ha ido a la montaña?, ¿Cuál es el deporte que más os gusta hacer a parte del rugby?</p> <p>En cuanto a la sesión les preguntamos ¿Quién recuerda cómo nos colocábamos para defender un ruck?, ¿Qué es lo más importante para que no nos rompan la línea de la defensa cerca del ruck? ¿Quién lo tiene que cantar?, ¿Qué hacen los demás compañeros?</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “4x1+percutor”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Un alumno con balón choca contra un grupo de 4 alumnos, uno de ellos lo placa, vamos con el percutor encima del jugador placado, 2 defensores limpian el ruck y el tercero levanta el balón.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “Esquema defensivo del ruck. A trabajar los postes”. Duración: 10’.</u> <u>Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Nos colocamos los monitores junto con dos alumnos atacando frente a los otros 8. Así cuando los alumnos realizan un placaje, a continuación dos alumnos marcan los postes y los demás se colocan en tabla.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo contra jabatos”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Jugamos un partido pero cada vez que los prebenjamines defienden dos compañeros tienen que cantar que son los postes. Además para incentivar la participación para que un ensayo valga todos tienen que tocar el balón al menos una vez.</p>
	P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥</u></p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>

	<p align="center">Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Juntamos a los alumnos y hacemos algunas preguntas como ¿Cuándo defendemos un ruck qué tenemos que hacer? ¿Quién canta los postes? ¿Lo habéis cantado alguna vez durante el partidillo? Además añado que durante los ejercicios ha habido algún alumno que se tomaba mis correcciones a broma y que si realmente quieren mejorar tienen que prestarme atención, estar concentrados y ser disciplinados. Les explico que yo quiero sacar lo mejor de cada uno de ellos, pero que para ello tienen que tener una correcta actitud hacia mis correcciones y no tomárselas a broma.</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!.</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>3-Unicamente un alumno limpia el ruck, así dos se colocan de postes y el cuarto levanta el balón.</p>
Diario del profesor	
Nº asistentes: 14	Lesiones: No
<p>Durante esta sesión hubo algún alumno que no se tomaba en serio varias correcciones que les hice, por ello les llamé la atención y espero que en futuras sesiones tengan una correcta actitud respecto a mis correcciones. Por otro lado, el desarrollo del ruck es evidente. Durante los partidos tanto los jugadores de ambas categorías disputan el ruck con mayor intensidad y no hay robos de balón como antes por no entrar al ruck.</p>	

Título de la sesión: nos vamos a pasar.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: desarrollar el redoble y la continuidad ofensiva.		
P. Inicial	<u>Actividad nº1: “Reunión inicial”</u>. Duración: 5'. Actividad tipo ①, ②	
	Juntamos a los alumnos y realizamos preguntas como ¿Qué tal la concentración de Medina del Campo? ¿Os lo pasasteis bien? ¿Conseguisteis meter un ensayo después de tocar todos el balón? ¿Fuisteis capaces de que en algún partido no os introdujeran ningún ensayo?	
P. Principal	<u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”</u>. Duración: 10'. Actividad tipo③,④	
	Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...	
	<u>Actividad nº3: “A redoblar”</u>. Duración: 10'. Actividad tipo③,④	
	Practicamos el redoble por parejas y en grupos de tres desde diferentes situaciones en el campo. Únicamente redobla el primero de la línea de pase.	
	<u>Actividad nº4: “Placaje + Línea de pase”</u>. Duración: 10'. Actividad tipo③,④	
Un alumno placa a un saco donde hay un balón, el siguiente compañero coge el balón que sale a cualquier lado, realizan una línea de pase hasta que el jugador que placa el saco redobla a todos y es el último en recibir el balón.		
<u>Actividad nº5: “Partidillo contra jabatos”</u>. Duración: 10'. Actividad tipo③,④		
Jugamos un partido pero cada vez que los prebenjamines defienden dos compañeros tienen que cantar que son los postes. También tienen que realizar 3 ruck para poder ensayar y para incentivar la participación todos tienen que tocar el balón al menos una vez para que un ensayo valga.		
<u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”</u>. Duración: 5'. Actividad tipo⑥		
Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.		
P. Final	<u>Actividad nº7: “Reunión final”</u>. Duración: 5'. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧	
	Juntamos a los alumnos y les hacemos preguntas como ¿Habéis observado diferencias en la forma de jugar durante el partidillo al quitar las normas?, ¿Cómo creéis que jugáis mejor como equipo con las normas o sin las normas?, ¿Alguien nota que no participa al quitar la norma de tocar todos el balón? Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU! Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.	

SESIÓN Nº 12 (28/02/2017)

Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>3-Introducimos a un monitor con percutor para que uno de los jugadores tenga que fijarlo y pasar, es decir, que el monitor que hace de defensor se quede con él y justo después pasar el balón.</p> <p>4-Decidimos introducir a dos jugadores defendiendo cuando sus compañeros montan la línea.</p> <p>5-Durante los últimos cinco minutos decidimos quitar las normas del partido para observar cómo juegan libremente y si cambian en la forma de jugar.</p>	
	Diario del profesor	
	Nº asistentes: 12	Lesiones: Si
<p>A pesar de que hay jugadores que no disfrutaban tanto con la aplicación de las normas es evidente que su forma de juego es más efectiva y que hay una participación más activa por todo el grupo, por tanto, la utilización de normas es muy beneficioso para jugar mejor pero también tenemos que dejar jugar libremente a los jugadores ya que algunos se desmotivan algo con la aplicación de normas.</p>		

Título de la sesión: a las jugadas.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: desarrollar la estrategia de ataque mediante fundamentos tácticos básicos de ataque.		
SESIÓN Nº 13 (07/03/2017)	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los niños y les explicamos que hoy los más experimentados van a practicar jugadas y los menos experimentados van a practicar los fundamentos tácticos básicos de ataque como la cruz, la cruz falsa o el salto. Realizamos preguntas como ¿Quién recuerda cómo se hace una cruz?, ¿Quién pide la cruz? ¿Qué hacemos después de realizar la cruz?</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “Jugadas”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>A partir de diferentes zonas del campo los alumnos realizan diferentes jugadas como: cruz verdadera entre 1º y 2º, cruz falsa con el 2º y atacar, cruz falsa con el 2º y verdadera con el 3º. Es muy importante apoyar siempre que un compañero ataque.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “Esquema de juego en ataque (V)”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Partimos de una colocación en V de los jugadores que atacan y el balón tiene que llegar a las alas. El alumno que esté en el ala choca, dos limpian y se vuelve a realizar una línea hasta el otro lado del campo, donde el último jugador vuelve a chocar.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo contra jabatos”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Durante este partidillo incentivamos a los prebenjamines la realización de cruces y cruces falsas a pesar de que tengan errores y para poder ensayar tienen que realizar mínimo 3 ruck excepto en situaciones de contraataque.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥</u></p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>
	P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</u></p> <p>Preguntamos a los niños a ver quién ha sido capaz de realizar una cruz o una falsa cruz. Además recordamos que varias veces algún compañero atacó, nadie le apoyó y por eso perdimos en balón. Por tanto ¿Cuáles son las dos claves a la hora de atacar?</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>

Notas	<i>Materiales necesarios:</i> conos, balones, un saco y 2 percutores.	
	<i>Adaptaciones:</i> Si.	
	4-Dividimos al equipo en dos para que jueguen un 5x5 intentando aplicar los postes en defensa.	
	Diario del profesor	
	Nº asistentes: 13	Lesiones: No
	Durante el desarrollo de fundamentos tácticos básicos se observa que los jugadores experimentados, como es evidente, dominan los movimientos y la comunicación entre ellos de forma mucho más eficaz. Pero durante el partidillo animamos a los menos experimentados a que lo realicen a pesar de tener errores, se observa que pierden el miedo a hacerlo mal y van probando hacerlo en diferentes situaciones.	

Título de la sesión: nos vamos a placar.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: desarrollar la técnica de placaje, la realización de los postes y la colocación en equipo.		
SESIÓN Nº 14 (14/03/2017)	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los niños y les preguntamos sobre la concentración del Bierzo: ¿Qué tal os lo pasasteis?, ¿Disfrutasteis jugando?, ¿Fuisteis capaces de hacer alguna cruz o cruz falsa en algún partido?</p> <p>A continuación como hay pocos jugadores prebenjamines decidimos realizar el entrenamiento junto con los jabatos. Para empezar señalamos a los prebenjamines que tengan cuidado en las fases de choque con los jabatos porque les pueden hacer daño, que tienen que aplicar menos dureza en el contacto. Después realizamos preguntas como: ¿Qué tenemos que hacer antes de placar?, ¿Con qué parte del cuerpo golpeamos al jugador con balón al placar?, ¿Qué hacemos justo después del golpe con el hombro? ¿Los compañeros más cercanos al jugador que placa qué hacen?</p> <p>Los jabatos al ser alumnos más pequeños no se les enseña la realización de los postes, por ello les decimos a los prebenjamines que siempre tienen que ser dos de ellos los que lo canten y se coloquen de postes.</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “Placajes 1x1”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Colocados por parejas, un alumno con balón trota hacia el compañero defensor y éste lo placa.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “Placaje en 1,2 o 3”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Este ejercicio consiste en simular una defensa placando a uno de los tres sacos que están numerados y haciendo una recolocación rápida. Así todos los alumnos suben en tabla y al grito de 1,2 o 3 uno de los alumnos tiene que placar uno de los tres sacos, los dos compañeros más cercanos tienen que colocarse en los postes de lo que hubiese sido un ruck y los demás se tienen que colocar en tabla.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Juego de los 7 pases”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>De la misma forma que en el juego de los 10 pases pero únicamente a lograr realizar siete pases.</p>
	P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥</u></p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>

	<p align="center">Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Juntamos a los alumnos y les damos las gracias por haber ido a entrenar, ya que hacía mal tiempo y en estas condiciones es más duro realizar el entrenamiento. Aun así, les explicamos que durante los mismos tienen mucho que aprender y es cuando mayor fortaleza mental van a coger. Además les hacemos algunas preguntas como ¿Qué tal la realización de los postes?, ¿Os ha costado mucho aprenderlo jabatos?, ¿Los prebenjamines habéis podido enseñarles cosas nuevas a los jabatos?</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
<p align="center">Notas</p>	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>3-Vamos variando la distancia de acercamiento al placaje, introducimos feedback al jugador placado para que caiga al suelo con ambas manos en el balón y en una posición correcta.</p> <p>4-Primero decidimos que los jabatos realicen también los postes. Después decidimos quitar los sacos y atacar los monitores y algunos alumnos en inferioridad para que los defensores puedan aplicar los postes.</p> <p>5-Una vez logran hacer los 7 pases en cualquier dirección se introducen las normas del rugby y el equipo que ha hecho los siete pases tiene que intentar ensayar en una zona determinada.</p>
<p align="center">Diario del profesor</p>	
<p>Nº asistentes: 7</p>	<p>Lesiones: No</p>
<p>Observamos que el entrenamiento conjunto con los jabatos es muy beneficioso para los alumnos, ya que les permite aprender y enseñar cosas los unos de los otros. También es importante señalar a los prebenjamines la dureza con la que choquen frente a los jabatos ya que les pueden hacer daño. Por último, añadir que poco a poco observamos que hay un desarrollo en la realización de los postes.</p>	

Título de la sesión: nos vamos a redoblar.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: mejorar el redoble y el apoyo.		
P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Preguntamos a los alumnos a ver qué tal se lo han pasado el fin de semana sin partido ¿Alguno hizo ejercicio físico?, ¿Alguno no hizo nada?, ¿Por qué?, ¿Qué tipo de actividades os gusta hacer más acompañados con alguien o solos?</p> <p>A continuación realizamos preguntas como ¿Quién recuerda como realizábamos un redoble?, ¿Qué es lo más importante para realizarlo?, ¿Cómo tenemos que hacer siempre los pases?</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p>	
P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “A redoblar”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Redobles en grupos de 3 y de 4 alumnos.</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “Placaje + Línea con redoble”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Un jugador placa, otro coge el balón y montan una línea de pase, de tal forma que el jugador que placa el saco tiene que redoblar a todos sus compañeros.</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Decidimos no juntar los alumnos frente a los jabatos porque están muchos prebenjamines. Al inicio del partidillo jugamos con normas para fomentar el pase, como que todos toquen el balón y para fomentar el movimiento de balón a un lado y otro colocamos dos zonas de ensayo pequeñas en los extremos.</p>	
P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥</u></p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</u></p> <p>Felicitamos a los alumnos ya que han jugado muy bien durante el partido con los jabatos, porque los apoyos y la continuidad de pase ha sido muy buena. A continuación les hacemos preguntas como ¿Qué es más importante meter muchos ensayos o que todos participemos en un ensayo?, ¿Por qué durante el partido cuando quitamos las normas no ocurre esto?, ¿Entonces qué preferís ganar de cualquier forma o divertirnos todos?</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>	

SESIÓN Nº 15 (21/03/2017)

Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>3-Introducimos adversarios para practicar el redoble en situaciones de 3x1 y 4x2.</p> <p>4-Antes del partidillo final decidimos introducir el juego de los 7 pases y al finalizar los pases normas de juego normales, ya que en el anterior entrenamiento se divirtieron mucho y realizaron muchos pases.</p> <p>5-Al final del partido quitamos las normas para observar si cambian la forma de jugar.</p>	
	Diario del profesor	
	Nº asistentes: 14	Lesiones: No
	<p>Observamos que durante el partidillo los alumnos cooperan y se preocupan por tocar todos el balón. Además la introducción de las pequeñas zonas de ensayo es muy beneficiosa ya que observamos que mueven más el balón y juegan mejor como equipo en vez de realizar muchas acciones individuales. Además observamos que la realización del juego de los 7 pases hace que durante el juego no tengan tantos errores de caídas de balón porque están acostumbrados a tener las manos preparadas para recibir el balón.</p>	

Título de la sesión: a la caída del placaje.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: desarrollar la posición de caída del placaje para facilitar el ruck y la normativa relativa.		
SESIÓN Nº 16 (28/03/2017)	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los niños y les hacemos preguntas como ¿Qué tal el fin de semana?, ¿Quién hizo actividad física o salió a dar una vuelta a la montaña? ¿Quiénes fuisteis al taller de supervivencia y aventura? ¿Qué aprendisteis?</p> <p>A continuación, realizamos cuestiones sobre la sesión como ¿Cuándo nos placan qué tenemos que hacer?, ¿Cómo podemos facilitar a nuestro compañero el trabajo de entrada al ruck? ¿Cuántos movimientos podemos realizar una vez estamos en el suelo?</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “2x1+percutor”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Dos alumnos atacan y uno defiende junto con la ayuda de un monitor. Así uno de ellos choca contra el jugador defensor para ser placado y al ir al suelo tiene que alejar el balón de los defensores lo más posible, colocándose tumbado boca abajo con los dos brazos estirados y las dos manos en el balón. El monitor mientras el atacante va al suelo molesta con el percutor para mejorar el agarre de balón y la fase de caída al suelo. El compañero atacante que sobre entra a limpiar el ruck y a quitar al monitor con el percutor.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “V + postura suelo”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Realizamos el esquema de juego de ataque en V, de forma que las alas chocan. Pero cuando chocan tienen que tomar una correcta postura en el suelo.</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo contra jabatos”. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</u></p> <p>Jugamos un partido pero cada vez que los prebenjamines defienden dos compañeros tienen que cantar que son los postes. Además para incentivar la participación para que un ensayo valga todos tienen que tocar el balón al menos una vez.</p>
		P. Final

	<p align="center">Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Juntamos a los alumnos y hacemos preguntas como ¿Cómo facilitamos la entrada del ruck a nuestro compañero?, ¿Qué es lo más importante durante esta fase?, ¿Cómo agarramos el balón?</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>4-Los monitores junto con dos alumnos defendemos a los demás. Están teniendo muy buena actitud, por ello, decidimos alargar el ejercicio y quitar tiempo del partidillo.</p>
Diario del profesor	
Nº asistentes: 12	Lesiones: No
<p>Este concepto de alejar el balón lo más posible en la caída al suelo después del placaje no lo habían practicado nunca en la categoría prebenjamín, pero la actitud de los alumnos ha sido buena. Principalmente hemos tenido dificultades a la hora de agarrar el balón, ya que algunos alumnos tienden a cogerlo con una mano, y esto provoca poner en riesgo la posesión de balón y que se pueda caer en la transición de ir al suelo, por ello debemos de insistir en sesiones futuras un buen agarre del balón.</p>	

Título de la sesión: nos vamos a presionar.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: desarrollar la fase de presión sin balón en grupo y trabajar el fuera de juego en las patadas.		
SESIÓN Nº 17 (06/04/2017)	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los niños y les hacemos preguntas como ¿Qué tal la gincana del martes? ¿Os divertisteis?, ¿Os hubiese gustado haber realizado actividades de este tipo durante el año?, ¿Propondrías alguna otra actividad que conozcáis en la gincana?</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera... Además añadimos la rutina que solíamos realizar con la categoría benjamín en la cual los alumnos se van a colocar en línea y van a avanzar de la misma forma en que se realiza la presión defensiva en rugby. Mientras vayan avanzando es importante que se comuniquen para no ir uno más rápido que otro y se coordinen para no generar más espacio entre ellos. Una vez los alumnos vayan moviéndose a la voz del monitor tendrán que hacer diferentes gestos como tumbarse boca abajo en el suelo, tumbarse boca arriba, tocar el suelo con el culo, realizar una sentadilla, realizar un salto...</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “A presionar desde diferentes situaciones”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Este ejercicio se basa en que un grupo de alumnos defiendan en superioridad, evitando la fase de contacto, ya que los atacantes al ser tocados por los defensas se tienen que parar y iniciando la presión desde diferentes situaciones de juego real como una melé centrada o una melé en un lateral, desde un saque de lateral o desde un ruck cerca de línea de ensayo.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “Patada + Presión”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Esta actividad consiste en dar una patada al estar en situaciones de peligro con balón, es decir, cerca de zona de ensayo donde si perdemos el balón es muy probable que nos introduzcan un ensayo. Así uno de los alumnos realiza la patada y todos los defensores que están detrás de el realizan la presión en tabla. Los que están delante tienen que esperar a que el pateador les sobrepase corriendo porque si no se encuentran en fuera de juego.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo contra benjamines”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Teniendo en cuenta que vienen a entrenar muchos prebenjamines decidimos jugar frente a una categoría mayor, ya que su forma de juego es diferente y los alumnos aprenden de la misma. Como su nivel es mayor dejamos que jueguen libremente y en situaciones trascendentales damos feedback.</p>
	P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥</u></p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>

	<p align="center">Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Juntamos a los alumnos y hacemos preguntas como ¿Qué tenemos que hacer para defender mejor?, ¿Qué es una de las cosas más importantes para su realización?, ¿Cuándo estamos delante del compañero que ha pateado el balón qué tenemos que hacer?</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>3-Como están todos los alumnos, decidimos trabajar la defensa en igualdad numérica y en las mismas condiciones, así además de la presión colectiva existe también un marcaje individual.</p>
Diario del profesor	
Nº asistentes: 14	Lesiones: Si
<p>La realización de la presión en tabla ya la habíamos trabajado anteriormente, pero aun así ciertos alumnos tienen dificultades a la hora de realizarla y otros la realizan a una velocidad excesiva, por ello, se generan más huecos en la defensa y es algo que tenemos que mejorar. De todas formas en general la mejora es evidente y observamos un progreso en la realización de esta y, sobre todo, en la comunicación durante la misma. En cuanto al partido, el hecho de jugar frente a los benjamines hace que algunos alumnos duden por el hecho de tener menor fortaleza física, pero el progreso en su aprendizaje es claro.</p>	

Título de la sesión: a recolocarse.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: desarrollar la fase de recolocación durante los diferentes momentos de juego.		
P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los niños y les hacemos preguntas como ¿Qué tal la semana santa? ¿Habéis disfrutado de las vacaciones?, ¿Alguno ha hecho alguna actividad?, ¿Qué tipo de actividades habéis realizado?, ¿Alguno a jugado algo a rugby?</p> <p>A continuación realizamos una serie de preguntas para motivar a los niños para la concentración de fin de temporada. ¿Sabéis qué pasa este sábado?, ¿Dónde vamos a jugar?, ¿Estáis preparados para esforzaros al máximo? Pues tenéis que estar concentrados desde ya, animaros unos a otros y disfrutar del momento.</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p>	
P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “Placaje + recolocación + línea de pase”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Este ejercicio lo hemos realizado anteriormente pero vamos a introducir una modificación para que los alumnos tengan que recolocarse una vez el primer compañero realiza el placaje. Así uno de los jugadores marca la salida para realizar la presión y todos los alumnos avanzan, uno de ellos placa al saco, entonces hay una supuesta recuperación de balón, por ello los demás compañeros tienen que volver hacia atrás para poder estar en juego y en opción de que les puedan pasar.</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “A colocarse”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Simulamos diferentes situaciones de juego como un ruck, una melé o un saque de lateral. Los alumnos se colocan como si fueran a atacar e incluso realizan el ataque a veces, pero a la voz del monitor de “¡Balón perdido!” los alumnos tienen que pasar a colocarse en posición de defensa.</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo contra jabatos y benjamines”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Durante esta mini competición decidimos jugar primero contra una categoría y después contra otra. De esta manera los alumnos tienen que adaptarse a las formas de jugar de cada categoría, como les va a ocurrir durante la concentración del sábado.</p>	
P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥</u></p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>	

SESIÓN Nº 18 (18/04/2017)

	<p align="center"><u>Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</u></p> <p>Juntamos a los alumnos y les felicitamos por haber entrenado muy concentrados y motivados. Les decimos que esta es la actitud que debemos tener toda la semana y que no se pongan nerviosos, que saben hacerlo muy bien y que lo van a demostrar.</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>5-Durante el partidillo frente a los jabatos observamos que los alumnos intentan continuamente atacar mediante jugadas individuales, por ello introducimos la norma de que tienen que realizar mínimo cuatro pases para poder ensayar, excepto en contraataques.</p>
Diario del profesor	
Nº asistentes: 12	Lesiones: Si
<p>Hay que decir que se observa que motivando a los alumnos todos tienen muchas ganas de jugar el sábado y están muy concentrados en todas las actividades propuestas. Al inicio de la sesión tuve que calmar un poco a algún alumno porque de los nervios alguno estaba sobre activado, pero después de calmarles su actitud fue genial.</p>	

Título de la sesión: a las jugadas.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: desarrollar los fundamentos tácticos básicos y las tomas de decisiones.		
SESIÓN Nº 19 (02/05/2017)	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los niños y les damos la enhorabuena por haber conseguido el segundo puesto del campeonato de Castilla y León, les decimos que tienen que estar muy orgullosos de haberlo conseguido y que ya hemos terminado la temporada oficial. Pero todavía quedan varios torneos en los que vamos a participar y por ello tenemos que seguir trabajando algunas cuestiones.</p> <p>Les hacemos algunas preguntas como ¿Quién fue capaz de realizar en la concentración de Valladolid una cruz? ¿Y un redoble? Por tanto, son cosas que tenemos que empezar a quitar el miedo de utilizar durante competición, ya que os van a servir para engañar a la defensa y provocar superioridades para romper la línea defensiva.</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo ③,④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “Jugadas 3x1 y 4x2”. Duración: 10’. Actividad tipo ③,④</u></p> <p>A partir de diferentes zonas del campo los alumnos realizan diferentes jugadas con oposición como: cruz verdadera entre 1º y 2º, cruz falsa con el 2º y atacar, cruz falsa con el 2º y verdadera con el 3º.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “Esquema de juego en ataque (V)”. Duración: 10’. Actividad tipo ③,④</u></p> <p>Partimos de una colocación en V de los jugadores que atacan y el balón tiene que llegar a las alas. El alumno que esté en el ala choca, dos limpian y se vuelve a realizar una línea hasta el otro lado del campo, donde el último jugador vuelve a chocar.</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo contra jabatos”. Duración: 10’. Actividad tipo ③,④</u></p> <p>Durante este partidillo incentivamos a los prebenjamines la realización de cruces y cruces falsas a pesar de que tengan errores y para poder ensayar tienen que realizar mínimo 3 ruck excepto en situaciones de contraataque.</p>
		P. Final

	<p align="center">Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Juntamos a los alumnos y les hacemos algunas preguntas como ¿Se os ha hecho difícil practicar los 5x4 y los 6x5? No os preocupéis, es normal, pero tenéis que saber que de los errores se puede aprender mucho. No os agobiéis porque no os haya salido todo como esperabais.</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
<p align="center">Notas</p>	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>3-Introducimos nuevas situaciones de mayor dificultado como el 5x4 y el 6x5 para observar si son capaces de aplicar los fundamentos tácticos básicos en estas situaciones.</p>
<p align="center">Diario del profesor</p>	
<p>Nº asistentes: 12</p>	<p>Lesiones: No</p>
<p>Observamos que a muchos de los alumnos se les hace difícil realizar cruces o redobles con oposición, sobre todo, los alumnos que tienen menor experiencia toman malas decisiones o tienen errores.</p>	

Título de la sesión: nos vamos a presionar.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: desarrollar la fase de presión sin balón en grupo y trabajar el fuera de juego en las patadas.		
SESIÓN Nº 20 (16/05/2017)	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los niños y les felicitamos por el premio conseguido en la Araba Cup, es algo de lo que tienen que estar muy orgullosos ya que este premio se ha logrado por tener una buena actitud durante la competición.</p>
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p> <p>También añadimos la rutina que solíamos realizar con la categoría benjamín en la cual los alumnos se van a colocar en línea y van a avanzar de la misma forma en que se realiza la presión defensiva en rugby. Mientras vayan avanzando es importante que se comuniquen para no ir uno más rápido que otro y se coordinen para no generar más espacio entre ellos. Una vez los alumnos vayan moviéndose a la voz del monitor tendrán que hacer diferentes gestos como tumbarse boca abajo en el suelo, tumbarse boca arriba, tocar el suelo con el culo, realizar una sentadilla, realizar un salto...</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “A presionar desde diferentes situaciones”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Este ejercicio se basa en que un grupo de alumnos defienda en superioridad, evitando la fase de contacto, ya que los atacantes al ser tocados por los defensas se tienen que parar y iniciando la presión desde diferentes situaciones de juego real como una melé centrada o una melé en un lateral, desde un saque de lateral o desde un ruck cerca de línea de ensayo.</p>
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “Patada + Presión”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Esta actividad consiste en dar una patada al estar en situaciones de peligro con balón, es decir, cerca de zona de ensayo donde si perdemos el balón es muy probable que nos introduzcan un ensayo. Así uno de los alumnos realiza la patada y todos los defensores que están detrás de el realizan la presión en tabla. Los que están delante tienen que esperar a que el pateador les sobrepase corriendo porque si no se encuentran en fuera de juego.</p>
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo contra jabatos”. Duración: 10’. Actividad tipo③,④</u></p> <p>Teniendo en cuenta que vienen a entrenar muchos prebenjaminesúnicamente introducimos los jabatos con mayor desarrollo físico, ya que si juntásemos todos estarían muchos alumnos jugando a la vez.</p>	
	P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥</u></p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>

	<p align="center">Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Juntamos a los alumnos y hacemos preguntas como ¿Qué no tenemos que hacer al defender?, ¿Cómo lo podemos evitar?, ¿Cuándo estamos delante del compañero que ha pateado el balón qué tenemos que hacer?</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>
<p align="center">Notas</p>	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>3-Como están todos los alumnos, decidimos trabajar la defensa en igualdad numérica y en las mismas condiciones, así además de la presión colectiva existe también un marcaje individual.</p> <p>4-Decidimos separar al grupo en dos para que realicen la presión de la patada y después pongan en práctica el juego real</p>
<p align="center">Diario del profesor</p>	
<p>Nº asistentes: 14</p>	<p>Lesiones: No</p>
<p>La realización de la presión en tabla ya la habíamos trabajado anteriormente, pero aun así ciertos alumnos tienen dificultades a la hora de realizarla y otros la realizan a una velocidad excesiva, por ello, se generan más huecos en la defensa y es algo que tenemos que mejorar. De todas formas en general la mejora es evidente y observamos un progreso en la realización de esta y, sobre todo, en la comunicación durante la misma. En cuanto al partido, el hecho de jugar frente a los benjamines hace que algunos alumnos duden por el hecho de tener menor fortaleza física, pero el progreso en su aprendizaje es claro.</p>	

Título de la sesión: nos vamos a la playa.		Lugar: Puente Castro(60')
Objetivo Principal: adaptar la forma de juego a las normas de rugby playa.		
P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</u></p> <p>Juntamos a los niños y les preguntamos qué tal la semana de fiesta de la escuela. Además les hacemos algunas preguntas como ¿Qué tal os lo pasasteis?, ¿Echasteis de menos jugar a rugby?, ¿Realizasteis alguna otra actividad?</p> <p>A continuación añadimos que en la Gijón Cup vamos a jugar los prebenjamines y los benjamines mezclados en dos equipos, por ello, juntamos a ambas categorías.</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”. Duración: 10’. Actividad tipo ③,④</u></p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p>	
P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “A placar sin ruck”. Duración: 10’. Actividad tipo ③,④</u></p> <p>Este ejercicio se basa en realizar la defensa del rugby playa, en el cual no existen los ruck. Así los monitores junto con varios alumnos atacamos en inferioridad frente a los demás.</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “A chocar y pasar”. Duración: 10’. Actividad tipo ③,④</u></p> <p>Teniendo en cuenta que en la playa no se puede correr tan cómodamente, practicamos el juego de choque contra percutores, para posteriormente darnos la vuelta para intentar transmitir el balón.</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo mezclados”. Duración: 10’. Actividad tipo ③,④</u></p> <p>Hacemos dos equipos de niveles parecidos para competir de esta manera en el torneo de playa de Gijón.</p>	
P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥</u></p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>	
	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº7: “Reunión final”. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥, ⑦, ⑧</u></p> <p>Juntamos a los alumnos y hacemos preguntas como ¿Qué fase del rugby que hemos estado practicando durante todo el año no tenemos que hacer en playa?, ¿Qué tenemos que hacer entonces cuando hay un placaje en defensa?</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>	

SESIÓN Nº 21 (06/06/2017)

Notas	<i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.	
	<i>Adaptaciones:</i> Si.	
	4-Decidimos adaptar la actividad para que los alumnos la realicen con oposición en vez de frente a los percutores. Además así practicamos la estructura defensiva.	
	Diario del profesor	
	Nº asistentes: 10	Lesiones: No
	El hecho de cambiar la forma de jugar se les hace complicado a los alumnos y al principio se dirigen a realizar el ruck. Poco a poco con los diferentes ejercicios van adaptándose a la forma de juego en rugby playa.	

SESIÓN Nº 22 (13/06/2017)	Título de la sesión: nos vamos a la playa.	Lugar: Puente Castro(60')	
	Objetivo Principal: adaptar la forma de juego a las normas de rugby playa.		
	P. Inicial	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº1: “Reunión inicial”</u>. Duración: 5’. Actividad tipo ①, ②</p> <p>Juntamos a los niños y les preguntamos qué tal la el día de fiesta de fin de temporada, si se lo pasaron bien y si les gustaron las medallas que recibieron.</p> <p>A continuación añadimos que prácticamente no queda nada para la Gijón Cup y que tenemos que seguir trabajando para adaptarnos a las normas del rugby playa.</p>	
	P. Principal	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº2: “A moverse con Toño”</u>. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</p> <p>Realizamos la rutina de “A moverse con Toño” en la cual los alumnos calientan y realizan juegos y ejercicios de trabajo general: de fuerza, coordinación, pliometría, carrera...</p>	
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº3: “A placar sin ruck”</u>. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</p> <p>Este ejercicio se basa en realizar la defensa del rugby playa, en el cual no existen los ruck. Así los monitores junto con varios alumnos atacamos en inferioridad frente a los demás.</p>	
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº4: “A chocar y pasar”</u>. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</p> <p>Teniendo en cuenta que en la playa no se puede correr tan cómodamente, practicamos el juego de choque contra percutores, para posteriormente darnos la vuelta para intentar transmitir el balón.</p>	
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº5: “Partidillo mezclados”</u>. Duración: 10’. Actividad tipo ③, ④</p> <p>Hacemos dos equipos de niveles parecidos para competir de esta manera en el torneo de playa de Gijón.</p>	
		<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº6: “Vuelta a la calma estirando”</u>. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥</p> <p>Realizamos una rutina de estiramientos, comenzando por grupos musculares de las piernas y continuando hacia los miembros superiores.</p>	
	P. Final	<p style="text-align: center;"><u>Actividad nº7: “Reunión final”</u>. Duración: 5’. Actividad tipo ⑥, ⑦, ⑧</p> <p>Juntamos a los alumnos y hacemos preguntas como ¿Qué fase del rugby que hemos estado practicando durante todo el año no tenemos que hacer en playa?, ¿Qué tenemos que hacer entonces cuando hay un placaje en defensa?</p> <p>Realizamos también la rutina de motivación en forma de grito: ¡Abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, abre la boca León, AU, AU, AU!</p> <p>Por último, realizamos la rutina de recoger material entre todos.</p>	
Notas	<p><i>Materiales necesarios:</i> conos, balones y 2 percutores.</p> <p><i>Adaptaciones:</i> Si.</p> <p>4-Decidimos adaptar la actividad para que los alumnos la realicen con oposición en vez de frente a los percutores. Además así practicamos la estructura defensiva.</p>		

<i>Diario del profesor</i>	
Nº asistentes: 12	Lesiones: No
Al seguir trabajando sin ruck los alumnos no se concentran tanto en el lugar donde ha habido un placaje y se van concentrando en el marcaje individual. Añadir que al mezclar a los alumnos tiene más relaciones entre ellos y se motivan al tener que jugar durante los partidillos de los entrenamientos frente a compañeros de su mismo equipo.	

Fuente: elaboración propia.

14- Cuestionario

Estimado padre o madre,

() madre

() padre

Este cuestionario pretende ser un instrumento de recogida de información sobre vuestra percepción de la participación de vuestro hijo en nuestra escuela de rugby. Es totalmente anónimo y los resultados que se obtengan serán confidenciales.

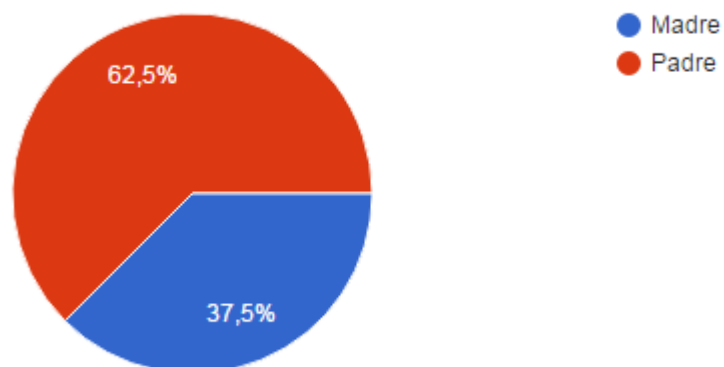
Por favor responda a las siguientes preguntas con una x en el cuadro de al lado de cada pregunta, teniendo en cuenta que **1 es el valor mínimo, 5 el valor máximo** y una posible respuesta más de **no sabe/no contesta** siendo:

1-Nada, 2-Poco, 3-Algo, 4-Bastante, 5-Mucho, 6-NO SABE/NO CONTESTA

Preguntas	1	2	3	4	5	Ns/nc
1 – Observo habitualmente los entrenamientos del equipo						
2 – Observo habitualmente las competiciones del equipo						
3 – Cuando he observado los entrenamientos , en general me gusta						
4 – Cuando he observado las competiciones , en general me gusta						
5 – El entrenador es una persona accesible y cordial con la que						
6 – Me gusta el modo en que el entrenador trata a los niños						
7 – El entrenador me informa sobre los progresos de mi hijo y sobre cualquier hecho relevante de su participación en la Escuela.						
8 – Estoy contento con la Escuela Deportiva donde está mi hijo/a						
9 – Creo que en la escuela los niños no solo aprenden a jugar al rugby, sino que adquieren una formación general que contribuye positivamente a su desarrollo.						
10 – Veo a mi hijo contento y motivado por practicar rugby						
11 – Me gustaría que mi hijo siguiese practicando rugby el próximo año						
12 – Se debe potenciar la participación más que el éxito en la competición en la Escuela Deportiva						
13 – Se debe potenciar el éxito en la competición más que la participación en la Escuela Deportiva						
14 – En general, estoy satisfecho con el trabajo realizado por el entrenador desde la Escuela, y con los progresos de mi hijo.						

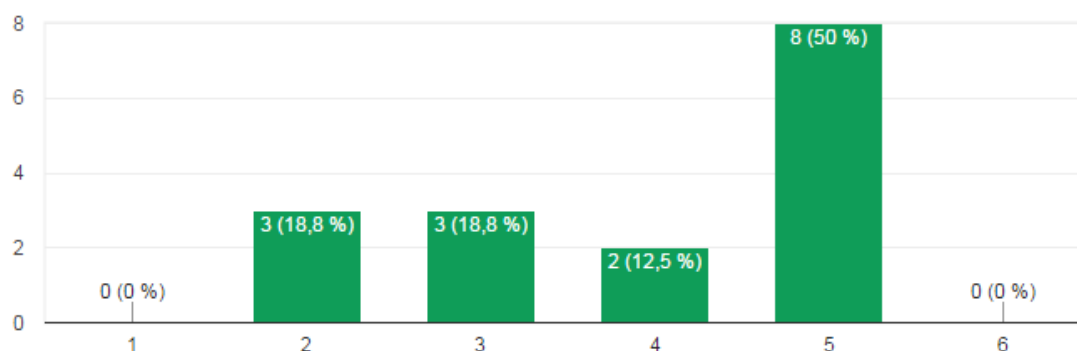
Fuente: elaboración propia.

15- Resultados del cuestionario



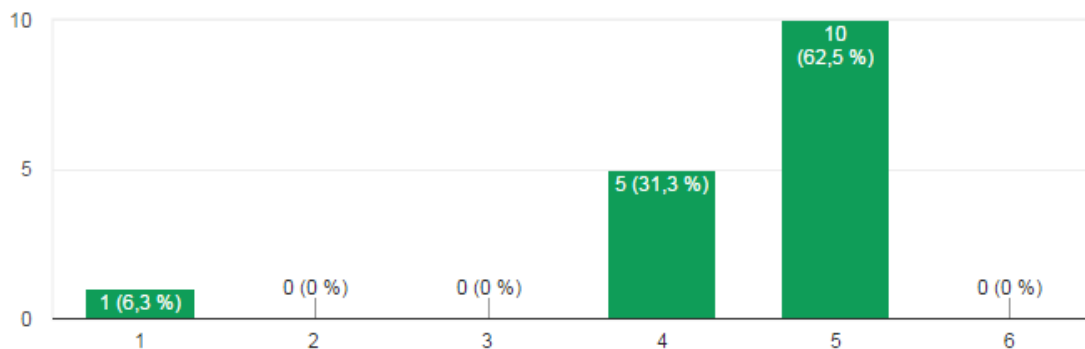
1 - Observo habitualmente los entrenamientos del equipo

16 respuestas



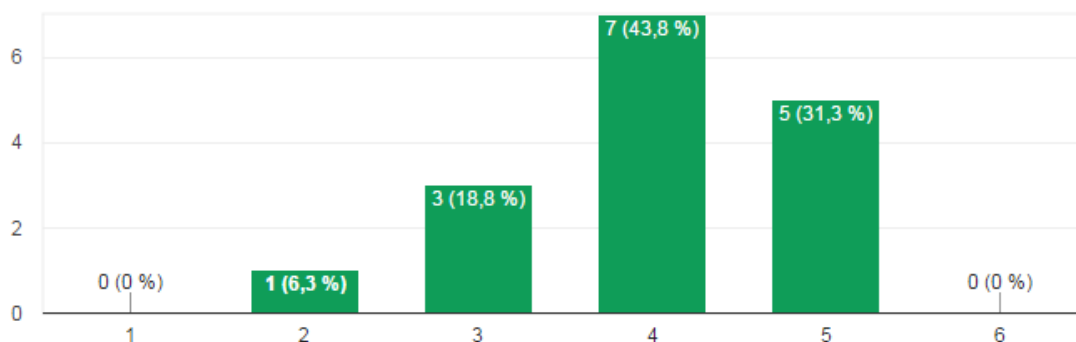
2 - Observo habitualmente las competiciones del equipo

16 respuestas



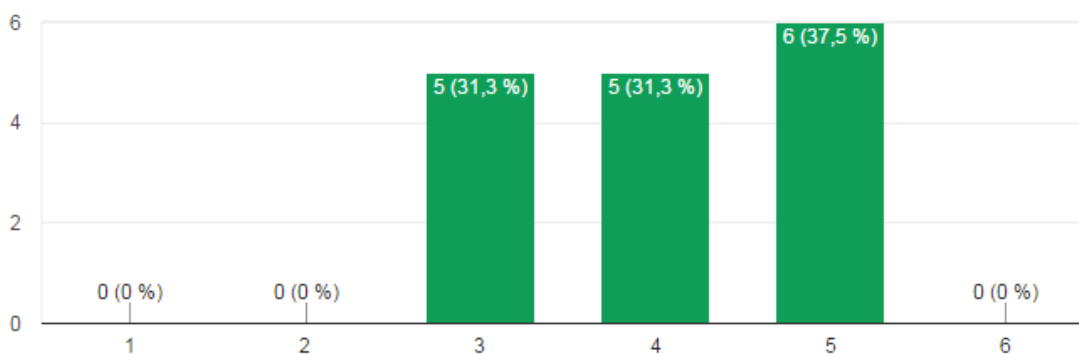
3 - Cuando he observado los entrenamientos, en general me gusta el modo en que estos se desarrollan

16 respuestas



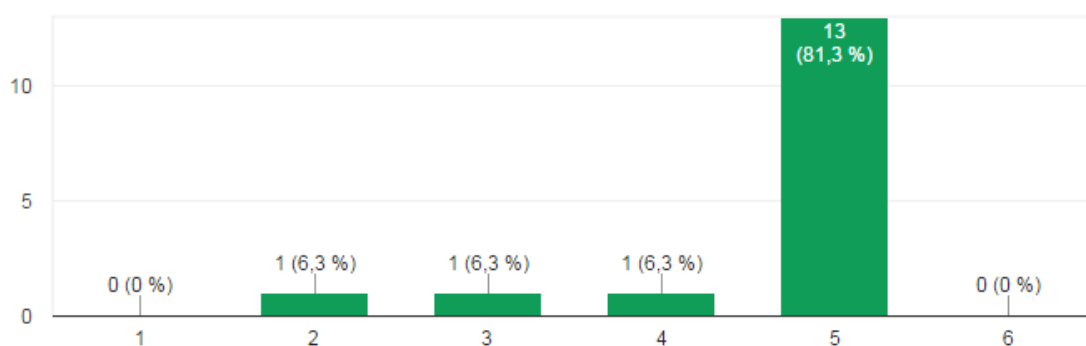
4 - Cuando he observado las competiciones, en general me gusta el modo en que estas se desarrollan

16 respuestas



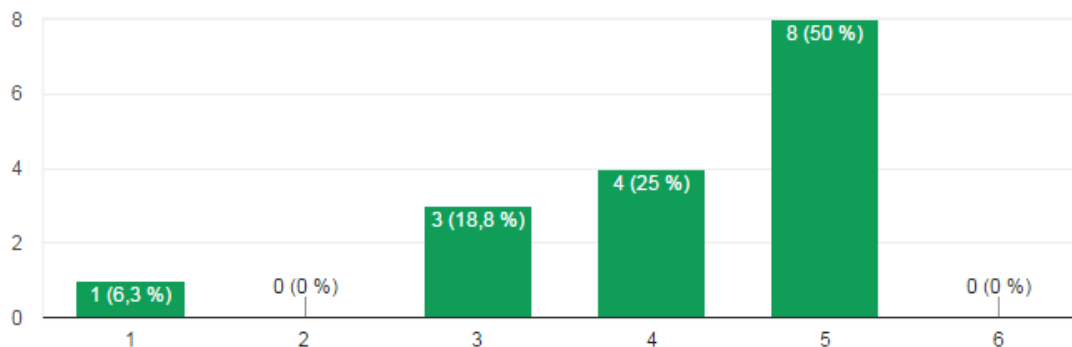
5 - El entrenador es una persona accesible y cordial con la que puedo hablar con confianza

16 respuestas



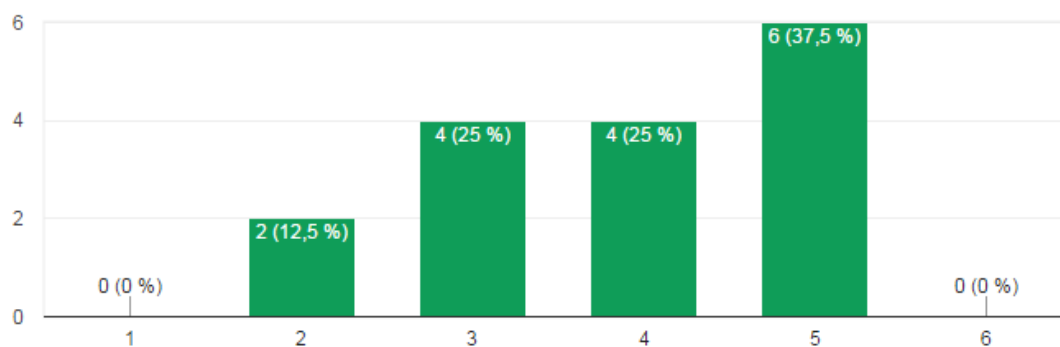
6 - Me gusta el modo en que el entrenador trata a los niños

16 respuestas



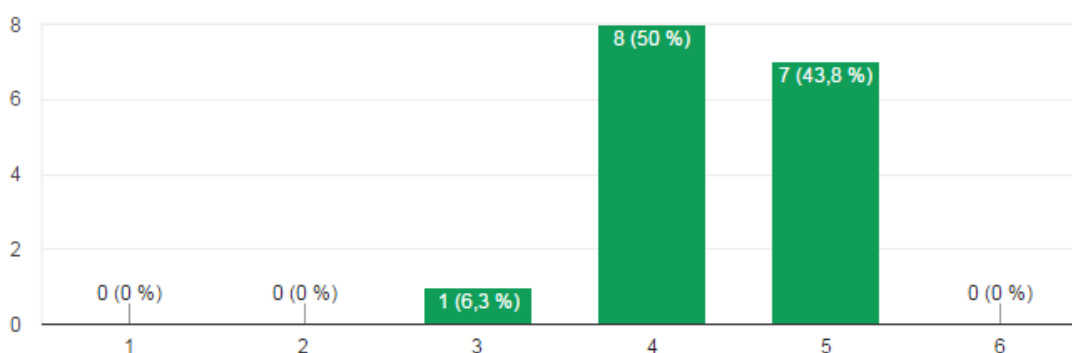
7 - El entrenador me informa sobre los progresos de mi hijo y sobre cualquier hecho relevante de su participación en la Escuela.

16 respuestas



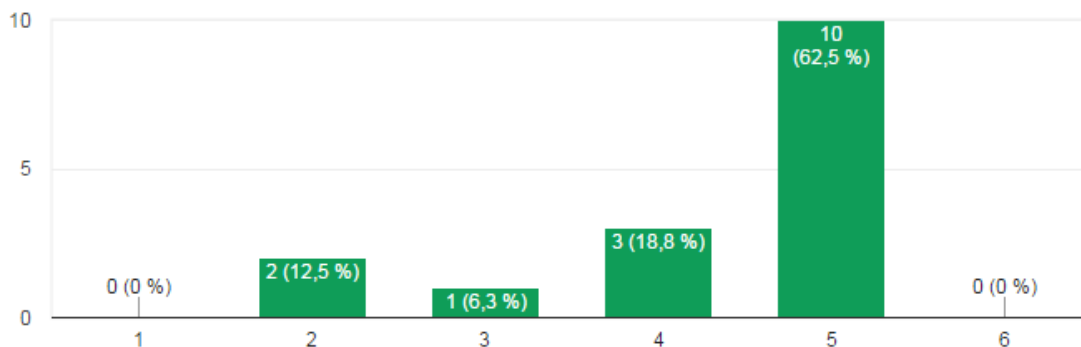
8 - Estoy contento con la Escuela Deportiva donde está mi hijo/a

16 respuestas



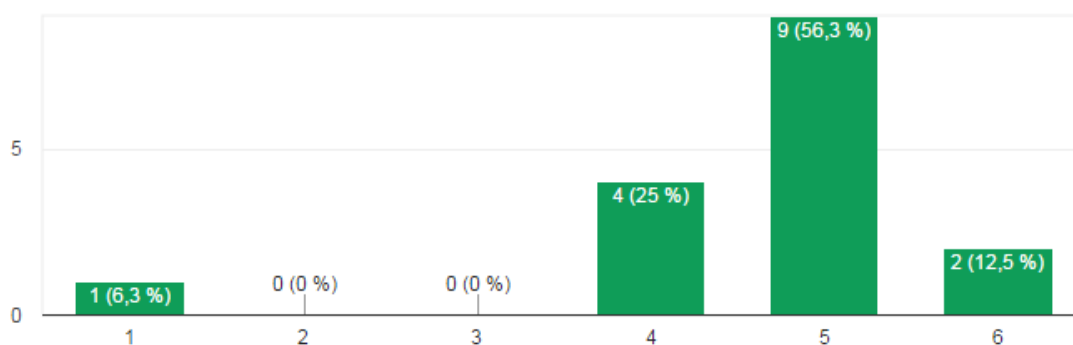
9 - Creo que en la escuela los niños no solo aprenden a jugar al rugby, sino que adquieren una formación general que contribuye positivamente a su desarrollo

16 respuestas



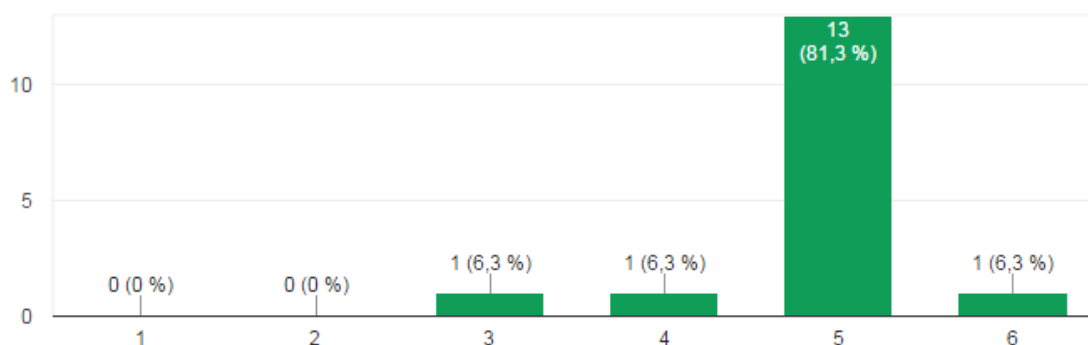
10 - Veo a mi hijo contento y motivado por practicar rugby

16 respuestas



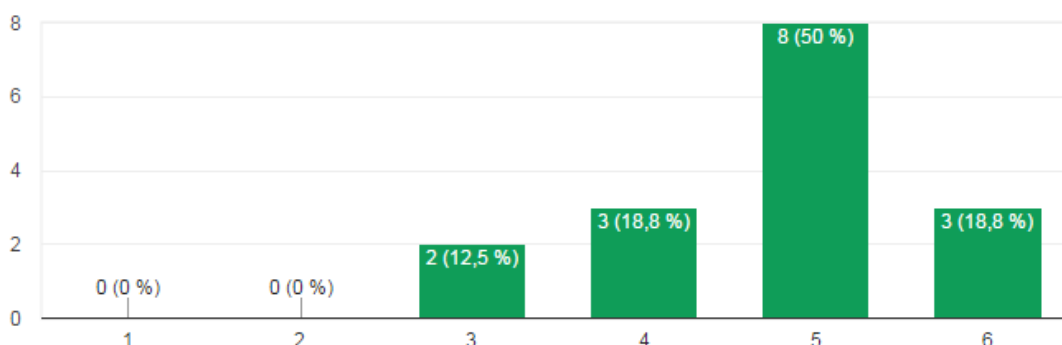
11 - Me gustaría que mi hijo siguiese practicando rugby el próximo año

16 respuestas



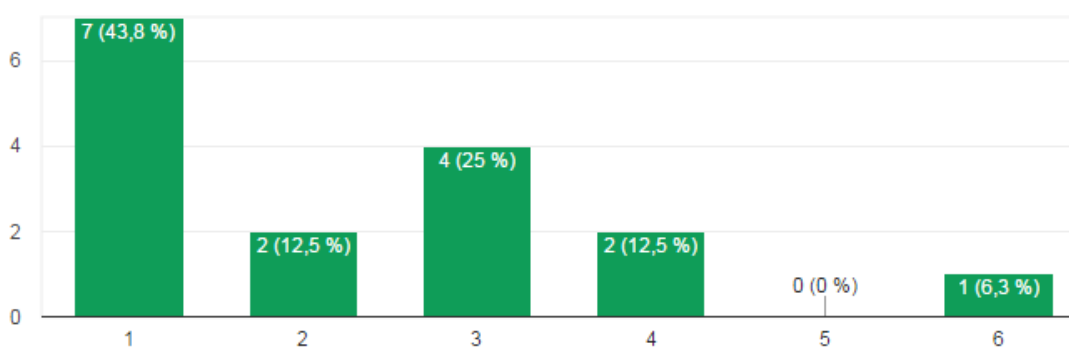
12 - Se debe potenciar la participación más que el éxito en la competición en la Escuela Deportiva

16 respuestas



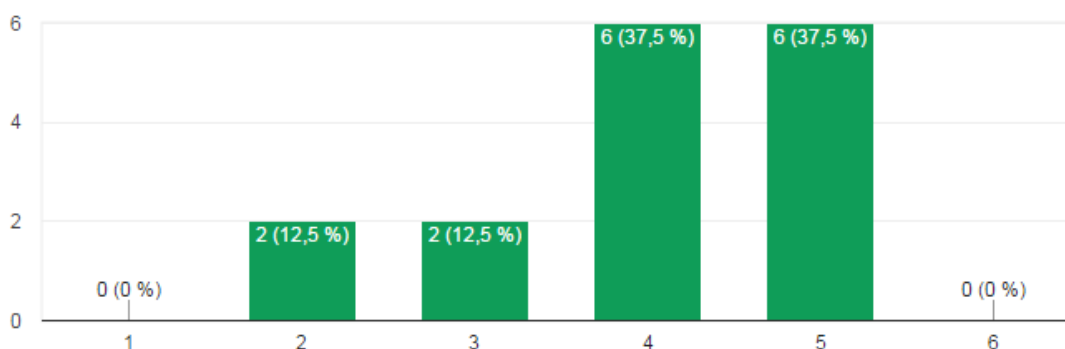
13 - Se debe potenciar el éxito en la competición más que la participación en la Escuela Deportiva

16 respuestas



14 - En general, estoy satisfecho con el trabajo realizado por el entrenador desde la Escuela, y con los progresos de mi hijo

16 respuestas



Fuente: elaboración propia.