

UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS AGRONOMICAS

RUGBY SELECCION

Profesor Responsable	: Hugo Palacios Quiroz, Prof. Estado Educación Física.
Código	: EF008
Semestres	: Otoño y Primavera
Tipo de Asignatura	: Electiva General
Requisito	: Rugby II
Horas teóricas/alumno	: 1
Horas prácticas/alumno	: 2
Total horas del programa	: 48
Unidades docentes	: 3
Página Web	: ---

Objetivos Generales

- Difundir este deporte en el Campus Antumapu
- Mantener un contingente seleccionado que permita la representación de la Facultad en los torneos Inter-universitarios y la Olimpiada Universidad de Chile.

Objetivos Específicos

- Conocer teórica y prácticamente la reglamentación del rugby.
- Desarrollar y mejorar las aptitudes físicas y técnicas.
- Perfeccionar la: - Aptitud física
 - Técnica individual
 - Técnica colectiva
 - Técnica y estrategia
- Alcanzar un “estilo característico de juego”
- Comprender la responsabilidad y el honor que significa representar a la Facultad, como seleccionado y como persona.

Unidades Didácticas

- Preparación física
- endurecerse
- resistencia volumen
- resistencia general
- resistencia recuperación
- velocidad
- ablandamiento
- musculación
- Reglamento de juego
- Enseñanza analítica de los principales fundamentos, para lograr una aceptable técnica individual con y sin utilización del balón
- Enseñanza sintética de la técnica colectiva y los principios de juego
- Charlas o clases teóricas de reforzamiento acerca del rugby y psicología del deporte en general y del rugby en particular

Actividades

- Entrenamientos individuales y colectivos

- Prácticas dirigidas
- Entrenamientos con otros equipos
- Participar en la Olimpiada inter-facultades
- Charlas, exposiciones, proyecciones, análisis crítico de las actuaciones.

Método:

Clases prácticas, que deberán elevar el nivel individual y de equipo. Además, se complementará con sesiones teóricas para hacer planes tácticos y de conocimiento social. Son actividades propias del curso la asistencia a partidos y competencias organizadas por los equipos.

Evaluación:

La evaluación, se obtiene del rendimiento como jugador en los entrenamientos y partidos, con su correspondiente calificación en notas.

Asistencia: A práctica es 100% obligatoria.

Bibliografía:

Reglamento Federación Nacional de Rugby