





# SESIÓN SIETE

1	SALTADORA ELIMINADA	
2	VALORES: CONFLICTOS	
3	PASAR Y CORRER	
4	VALORES: CONFLICTOS	
5	TRIÁNGULO DE TACKLE	
6	T1 RUGBY	
7	VALORES: CONFLICTOS	



 MIRA LOS  
VÍDEOS DE LAS  
ACTIVIDADES 1, 3,  
5 Y 6 AQUÍ

# SALTADORA ELIMINADA

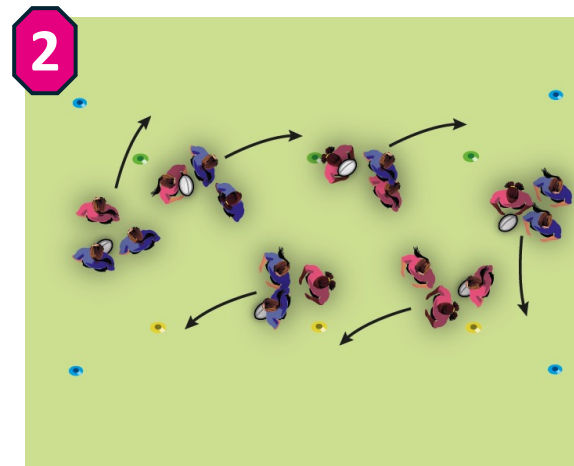
Usar el juego del lineout para pensar en los valores para evitar conflictos

## TÚ DICES

- Vamos a jugar a Saltadora Eliminada
- Divídanse en equipos de tres (o cuatro)
- Cada equipo comienza con una formación de lineout (una lanzadora, dos saltadoras) en los conos
- A la voz de "Ya" cada lanzadora lanza y la receptora pasa la pelota de vuelta a la lanzadora (o a la cuarta jugadora)
- Esa portadora de la pelota corre hasta el próximo cono. Si lo alcanza antes de que el otro equipo haya lanzado, ese equipo es "eliminado" y abandona el cuadrado
- De lo contrario, el grupo de tres reinicia y repite
- ¡Jugaremos hasta que sólo quede un equipo!
- Ahora, en sus equipos, piensen cómo evitar ser eliminadas en el próximo juego

VÍNCULOS CON EL VALOR CONFLICTOS

## SESIÓN 7: ACTIVIDAD 1



## TÚ HACES

- Los conos deben estar separados unos 5 metros.
- Se puede colocar un cono en el lugar donde se ubica la lanzadora y otro donde se ubica la primera receptora.

## PROGRESIONES

- ¿Puedes lanzar hasta la jugadora que está atrás?



MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ



## VALORES: CONFLICTOS

### DISCIPLINA

- Conflictos
- Presión de los pares

### TÚ DICES

- Divídanse en parejas
- ¿En qué se puso de acuerdo el equipo en Saltadora Eliminada? ¿Creen que todas estuvieron de acuerdo en sus equipos?
- En el deporte hay muchas posibilidades de desacuerdo. Miren cómo en otros deportes los jugadores discuten con el árbitro o los aficionados abuchean a ciertos jugadores
- En la vida hay desacuerdos. Pregunta abierta, ¿cómo las hace sentir esto?
- Aquí tienen algunos ejemplos de cómo manejarnos si no estamos de acuerdo y nos sentimos tristes, ¿cuál elegirían?...
- Acá está la lista:  
(Elegir de la lista de TÚ HACES)

## SESIÓN 7: ACTIVIDAD 2



### TÚ HACES

Enuncia estas opciones y repásalas para ver si la gente levanta la mano. Pueden elegir una o más si quieren.

- Contar hasta 10 o respirar hondo antes de responder.
- Alejarme de una discusión o diferencia con un amigo y volver cuando me sienta más tranquila.
- Poner música o cantar para calmarme.
- Contarle a alguien por qué estoy disgustada y enojada.
- Pensar en una historia divertida que me haga reír.
- Podemos pedir apoyo o consejo a amigos o a alguien en quien confiamos.

## VÍNCULOS CON SALTADORA ELIMINADA

# PASAR Y CORRER

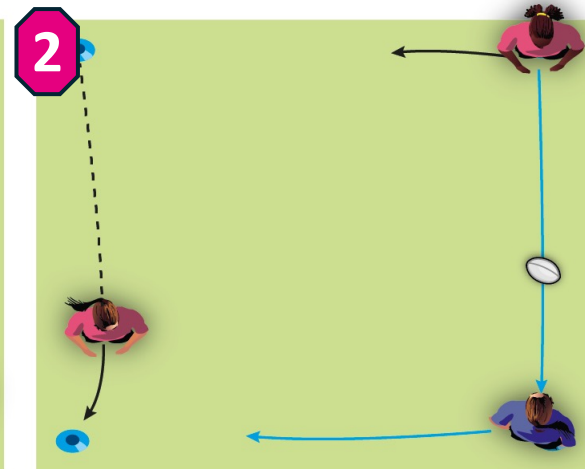
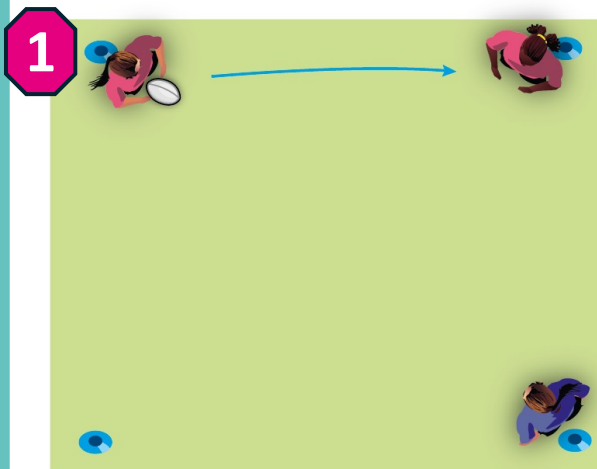
Aprender a pasar con precisión y luego correr tan pronto como se haya efectuado el pase

## TÚ DICES

- Dividirse en grupos de tres con una pelota.
- Cada jugadora se coloca en la esquina de un cuadrado
- A la voz de “Ya” la portadora de la pelota se la pasa a la jugadora más cercana.
- A continuación, corre hacia el cono libre.
- Todas repiten eso hasta que hayan hecho tres pases.
- Intercambiar los equipos después de dos minutos.

1

2



## SESIÓN 7: ACTIVIDAD 3

### TÚ HACES

- Marca un área de 5m para cada grupo.

### PROGRESIONES

- Ver cuántos pases se pueden hacer en 30 segundos.
- Si se pudiera, se ponen de frente al cono hacia el que van a correr entonces el pase será hacia atrás o al menos de costado
- Aumentar el tamaño del cuadrado.

MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ



## CONFLICTOS

### TÚ DICES

- Mantener la calma ante un desacuerdo es bueno.
- En parejas, propongan algunas ideas para resolver los desacuerdos.
- ¿Nos peleamos? ¡NO!
- Pero podemos tender a utilizar amenazas o decir palabras que lastimen. Esto sigue siendo inaceptable.
- Los desacuerdos hacen que distintas personas sientan emociones diferentes, además de manejarlas de distintas maneras.
- ¿Podemos escuchar o hablar de eso de forma segura y sincera para contribuir a encontrar una solución?

## SESIÓN 7: ACTIVIDAD 4



### TÚ HACES

- Agrega algunas de estas ideas si estuvieran en dificultades:
  - Habla educadamente a la otra persona o grupo. Intenta no decir cosas feas ni insultar.
  - Empieza las frases describiendo cómo te sientes en lugar de culpar a otros. Por ejemplo, decir 'Me siento triste porque el otro día me ignoraste en el colegio' es mejor que decir 'Eres una mala amiga porque me ignoraste en el colegio'.
  - Intenta escuchar lo que dice la otra persona o grupo y cómo se siente. Piensa en soluciones que puedan ayudar a ambas partes de la discusión a alcanzar su objetivo o a respetar sus valores.
  - No interrumpas ni grites. Intenta mantener la calma.

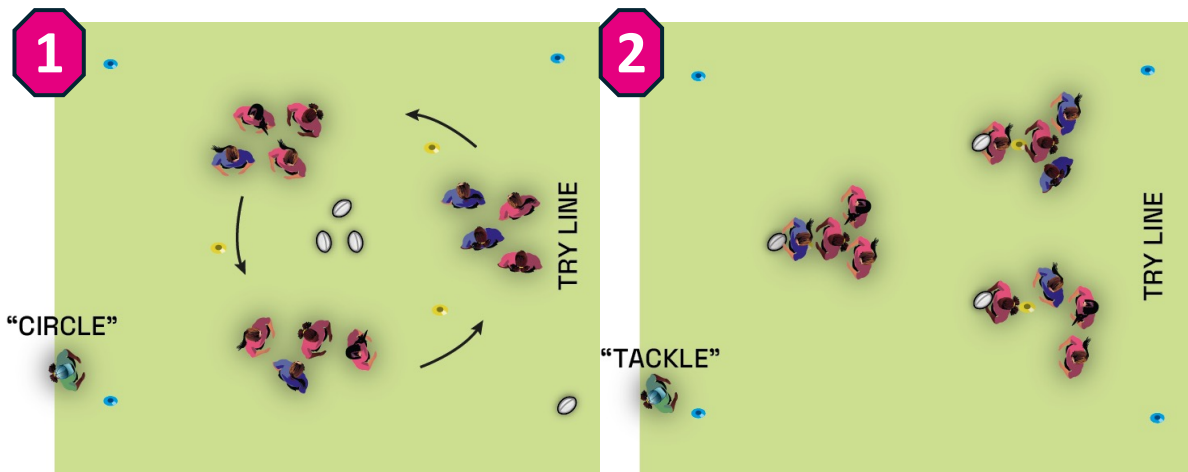
# TRIÁNGULO DE TACKLE

Introducción de la idea del triángulo de tackle que se usará en el T1 Rugby

## TÚ DICES

- Dividirse en grupos de cuatro o cinco.
- Habrá el mismo número de pelotas que grupos en el centro del cuadrado y el mismo número de conos cerca de los extremos del cuadrado.
- A la voz de “trote” todo el mundo trota alrededor del cuadrado
- A la voz de “tackle” una de las jugadoras levanta una pelota del medio , busca un cono y se aleja de la línea de try.
- Las otras tres jugadoras forman un triángulo de tackle frente a la portadora de la pelota.
- El último grupo en posición pierde una vida.

## SESIÓN 7: ACTIVIDAD 5



## TÚ HACES

- Demuestra cómo se forma un triángulo de tackle antes de empezar el juego.
- Una jugadora se para enfrente de la portadora de la pelota. Las otras dos apoyan su brazo externo en el hombro de esa defensora.

## PROGRESIONES

- Comienza caminando a dar las vueltas.



MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ



# T1 RUGBY

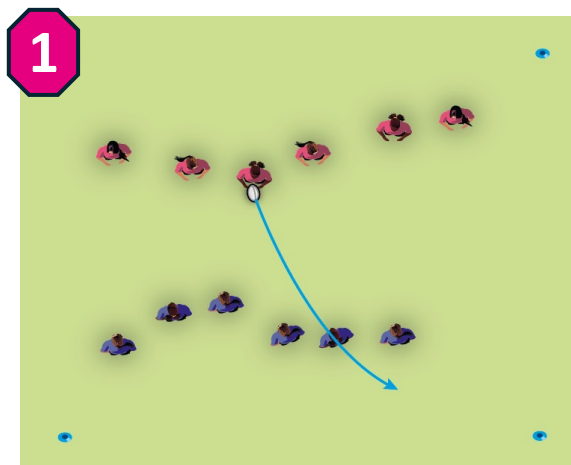
¡Esto es básicamente T1 Rugby!

## TÚ DICES

- Vamos a dividirnos en dos equipos.
- Correr y pasar hacia atrás.
- Te sacan la cinta: ARRANCAR Y PASAR
- La defensa debe formar un triángulo de tackle.
- La defensa debe estar onside.
- El ataque tiene seis vidas. Pierdes una vida:
  - Si no estás onside.
  - Si te sacan la cinta.
  - Si rompes una regla del juego.
- Scrum por pase forward o knock on.
- Lineout por la pelota que sale al touch.
- Los equipos pueden patear, pero las perseguidoras tienen que arrancar detrás de la pateadora.

2

3



## TÚ HACES

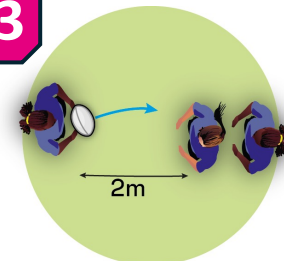
- Comienza el juego en la línea de mitad de cancha con un kick (cualquier tipo).
- Cuando se pierden todas las vidas, el otro equipo reinicia desde la última infracción.
- Si se realiza un tackle, las defensoras deben formar un triángulo de tackle con la jugadora tackleada, aún cuando la pelota haya sido pasada..

## SESIÓN 7: ACTIVIDAD 6

2



3



1

MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ



## CONFLICTOS

### TÚ DICES

- ¿Puedes creer que ya es el final de la sesión?
- Encuentra a otra persona para formar pareja.
- Tienes que responder dos preguntas:
  - ¿Sobre qué puede discrepar un equipo?
  - ¿Cuál es una buena manera de abordar un desacuerdo?

## SESIÓN 7: ACTIVIDAD 7



### TÚ HACES

- Formen un semicírculo alrededor del entrenador. ¿Pueden ver todas?
- Divídelas en parejas
- Haz una pregunta. Circula y escucha.
- Haz la pregunta de nuevo y elige una buena pareja para que responda
- Pide a otra pareja que compare y agregue.