

## SESIÓN DOS

1	JUEGOS DE TRY	
2	VALORES: SOLIDARIDAD	
3	CARRERA DE PASES	
4	VALORES: PRESIÓN A LA SOLIDARIDAD	
5	POLICIAS Y LADRONES	
6	BULLETBALL 2	
7	VALORES: RESUMEN DE SOLIDARIDAD	



 [MIRA LOS](#)  
[VÍDEOS DE LAS](#)  
[ACTIVIDADES 1, 3,](#)  
[5 Y 6 AQUÍ](#)

# JUEGOS DE TRY

Aprender a ser evasivo y reactivo

## TÚ DICES

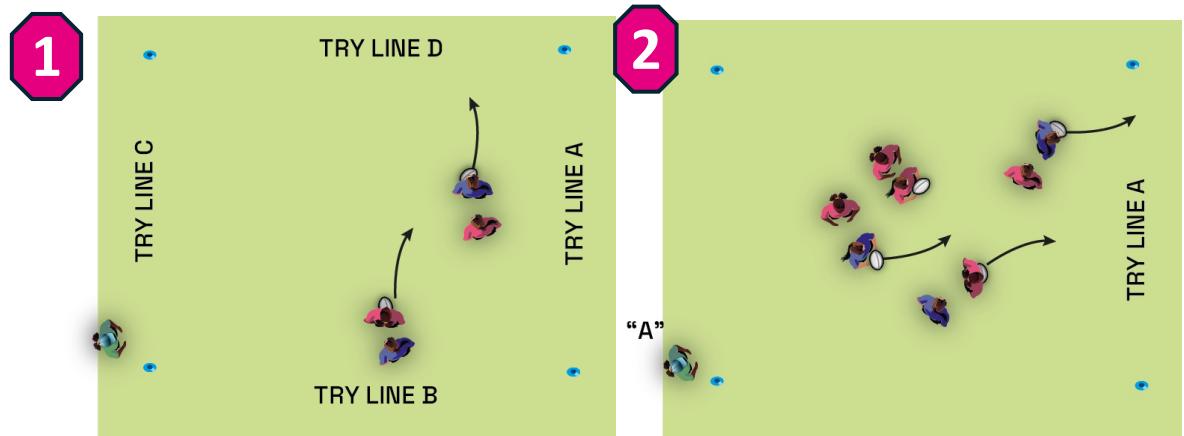
- Separarse en parejas con una pelota.
- Colocarse dentro del cuadrado. Cada lado del cuadrado tiene un nombre.
- A la voz de “ya” trotar alrededor del cuadrado
- Cuando digo el nombre de un equipo, la portadora de la pelota tiene que marcar un try sobre esa línea sin ser tocada ni que le saque la cinta su compañera
- Intercambiar roles

## VÍNCULO CON EL VALOR DE SOLIDARIDAD

[MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ](#)



## SESIÓN 2: ACTIVIDAD 1



## TÚ HACES

- Con número impar, un grupo tiene tres, con dos perseguidoras
- Se pueden utilizar conos de colores para los equipos o un elemento del suelo, como un árbol o la confitería del club.
- En el primer juego, las ganadoras son las jugadoras. En el segundo, el ganador es el primer equipo que marca un try

## PROGRESIONES

- Juego nuevo: Ahora son tres con una pelota
- Con número impar uno o dos grupos tiene cuatro jugadoras pero siguen haciendo dos pases
- Trotar de nuevo alrededor
- Cuando digo el nombre de un equipo, las tres tienen que intentar hacer dos pases y la última receptora tiene que marcar un try más allá de esa línea.

## SOLIDARIDAD

### SOLIDARIDAD

- Emociones
- Trabajo en equipo

### TÚ DICES

- Nos dividimos en parejas
- ¿Cómo calificaron cada juego sobre diez, en términos de si les pareció positivo o negativo, con 0 para realmente negativo y 10 para realmente positivo?
- Les doy 20 segundos para que piensen esto
- No me digan qué calificación le dieron a cada juego, pero díganme una palabra o palabras que describan POR QUÉ le dieron esa calificación
- Les doy 20 segundos para que piensen esto
- Ahora vamos a compartir algunas de esas palabras.

## SESIÓN 2: ACTIVIDAD 2



### TÚ HACES

- Formen un semicírculo alrededor del entrenador. ¿Pueden ver todas?
- Divídelas en parejas
- Haz una pregunta. Circula y escucha.
- Los puntajes les dan a las jugadoras la oportunidad de demostrar cómo se sienten, las palabras comienzan a explicarlo.

### VÍNCULO CON JUEGOS DE TRY

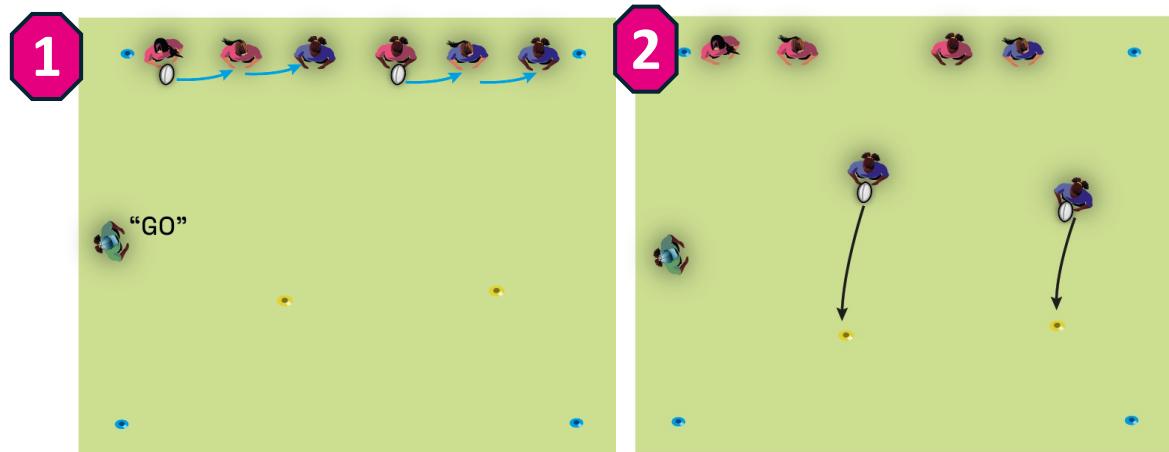
# CARRERA DE PASES

Aprender a hacer más de un pase y correr para marcar un try

## TÚ DICES

- Vamos a dividirnos en grupos de tres con una pelota y tres conos
- Establecemos una línea de mitad de cancha (una línea en el terreno de juego) en profundidad y a 2m de distancia (ayudarse con conos)
- La portadora de la pelota se ubica a la derecha del grupo en la línea
- A la voz de "Ya" la portadora de la pelota se la pasa a la jugadora del medio, que a su vez se la pasa a la otra jugadora
- La última jugadora corre entonces 10m hacia delante para ver si le pueden ganar a los otros grupos.
- Intercambiar posiciones en el grupo

## SESIÓN 2: ACTIVIDAD 3



## TÚ HACES

- Algunos grupos pueden ser de cuatro por lo que una jugadora tiene que estar intercambiándose
- Ayude a los grupos a distribuirse a lo largo de la línea para un comienzo rápido caminando a lo largo de la línea
- Los grupos más rápidos pueden empezar un poco más atrás
- Puedes desafiar a los grupos a desarrollar mejores formas de "ganar". No puede haber pases hacia delante, pero pueden intentar correr hacia la pelota

## PROGRESIONES

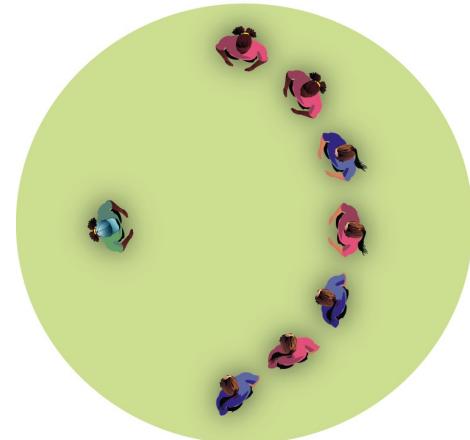
- Hacer que las jugadoras estén más separadas.
- Hacer que los mejores grupos comiencen más atrás para que tengan que correr más.

## PRESIÓN A LA SOLIDARIDAD

### TÚ DICES

- Bien, vamos a empezar la carrera de pases con este grupo empezando 10m atrás y este grupo empezando 15m atrás
- Las ganadoras de esta próxima carrera no tendrán que hacer el desafío de las cinco vueltas de entrenamiento
- ¿Estamos listos?
- "¡PAREN!"
- Cómo se sintieron con este juego?
- En parejas, comparten cómo se sintieron con las "nuevas" reglas y si todas sintieron lo mismo
- ¿Sus emociones cambiaron a medida que las reglas y los juegos fueron cambiando?

### SESIÓN 2: ACTIVIDAD 4



### TÚ HACES

- La primera parte de esta actividad es un "truco" para forzar una emoción muy negativa, sin concretar la amenaza
- Hay que explicar que todas estas son emociones que podemos sentir en distintos momentos. Esto es normal
- **Podemos tener sentimientos positivos y negativos.** Algunos son difíciles de manejar, otros son difíciles de hablar, algunos aparecen de repente y luego se van, otros permanecen durante mucho tiempo
- **No podemos elegir nuestros sentimientos, pero podemos decidir cómo nos comportaremos cuando surjan.** Evitar una emoción no la hace desaparecer, a menudo sólo la intensifica
- Si somos capaces de identificar y comprender nuestras emociones, esto puede ayudarnos a elegir la mejor manera de responder a ellas, expresarlas u obtener apoyo. Esto puede ayudarnos a vivir **en solidaridad** con otros miembros de nuestras comunidades

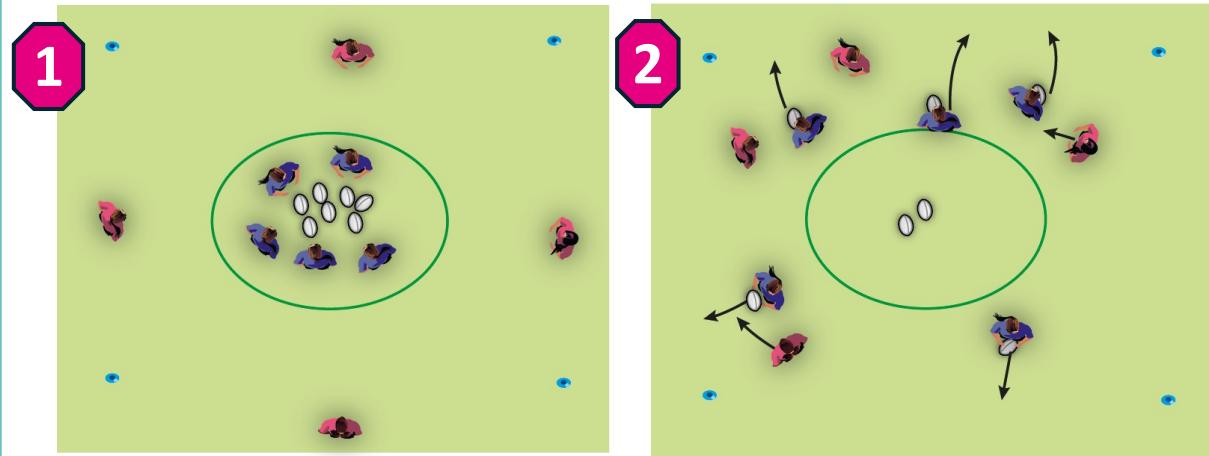
# GUARDIAS DE RESCATE

Aprender a evadir defensores y etiquetar a los portadores de la pelota

## TÚ DICES

- Designemos cuatro *dragonas*. El resto son *guardias de rescate*.
- Las *guardias de rescate* empiezan en el círculo central las *dragonas* en los costados.
- Las *guardias de rescate* tienen que llevar todas las pelotas que puedan fuera del cuadrado.
- Las *dragonas* tratarán de sacar la cinta de las *guardias de rescate* que tengan una pelota. Si lo logran, la *guardia de rescate* debe llevar la pelota sobre su cabeza hasta el círculo central.
- Jugar durante dos minutos para ver cuántas pelotas se sacan fuera del cuadrado.
- O, jugar hasta que se hayan llevado todas las pelotas.

## SESIÓN 2: ACTIVIDAD 5



## TÚ HACES

- Lo ideal es tener el doble de pelotas que de *guardias de rescate*.
- Pueden usar chalecos u otro equipamiento si no hay suficientes pelotas.
- Las *guardias de rescate* pueden llevar cintas.

MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ



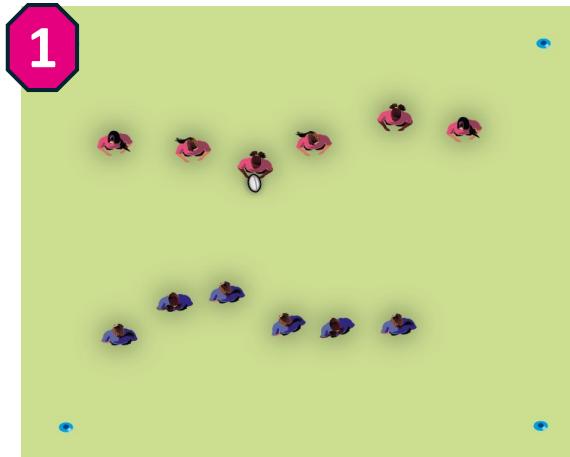
## BULLETPBALL 2

Introducción del pase atrás en el juego

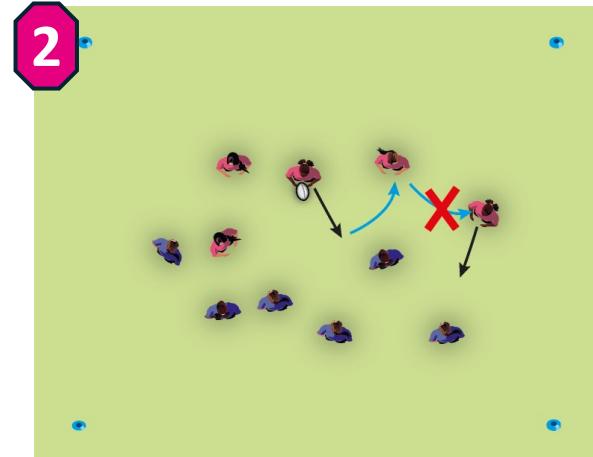
### TÚ DICES

- Vamos a dividirnos en dos equipos
- Para marcar puntos, ¡tienen que correr para marcar un try! Y pueden correr con la pelota
- Si te sacan la cinta debes detenerte y hacer un pase hacia atrás a una compañera
- **Debes hacer el pase hacia atrás**
- El ataque tiene seis vidas. Pierdes una vida:
  - Si no estás onside.
  - Si haces un pase hacia delante
  - Si te sacan la cinta
  - Si rompes una regla de juego.
- El equipo defensor puede interceptar un pase, pero no detener un pase que se está realizando

2



1



2

### TÚ HACES

- Empezar el juego en la línea de mitad de cancha
- Si la pelota se cae y el ataque la levanta dentro de los 3 segundos el juego continúa
- Cuando se pierden todas las vidas, el otro equipo reinicia desde la última infracción
- *Este es el próximo paso para jugar al rugby*
- *Pasar para atrás es difícil ¡Sé tolerante!*

MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ

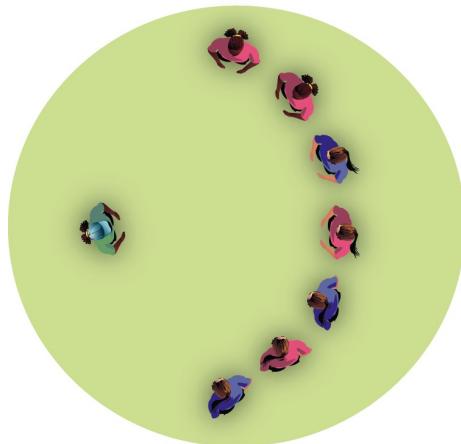


## RESUMEN DE SOLIDARIDAD

### TÚ DICES

- ¿Puedes creer que ya es el final de la sesión?
- Encuentra a otra persona para formar pareja.
- Tienes que responder dos preguntas:
  - ¿Está bien tener pensamientos negativos y positivos?
  - ¿Cómo luchas con los pensamientos negativos?

### SESIÓN 2: 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.