



Rugby



El Rugby es un deporte de contacto que está creciendo en popularidad en España.

El año pasado fundamos el equipo de Rugby del colegio con alumnos de bachillerato y comenzamos a enseñarlo a alumnos de tercero y cuarto de secundaria.

Este año queremos enmarcarlo dentro de las actividades extraescolares del colegio y ofrecerlo para todos los estudiantes varones de secundaria y bachillerato. Nuestra intención es formar dos equipos, uno de categoría cadete con alumnos de 1º y 2º de bachillerato y otro de categoría juvenil con alumnos de 1º a 4º de ESO. Es posible que algún alumno de 4º promocione a la siguiente categoría.

La actividad será en inglés principalmente, con lo que los integrantes mejorarán, al menos, en el *listening*.

Objetivos generales

- Practicar un deporte de origen inglés en su lengua madre.
- Conocer otras culturas y maneras de entender el deporte.
- Aprender a liberar agresividad de manera controlada.
- Hacer amistades y desarrollar una personalidad propia.



Metodología

Los temas tratados en las sesiones serán:

- Técnica para jugar al rugby con seguridad.
- Ataque y defensa.
- Pase.
- Placaje.
- Táctica.



El equipo cadete tendrá la oportunidad de jugar, al menos, dos partidos con equipos de la misma categoría de la liga de rugby regional. Estamos en contacto con otros colegios para organizar una liga de colegios de juveniles, intentaremos que puedan jugar algún partido.

Las cinco reglas del Rugby:

- Trabajo en equipo: Jugamos como un equipo, sin individualidades, fuera y dentro del campo. Confiamos los unos en los otros y entendemos que cada uno tiene un papel que jugar el equipo. Somos una familia.
- Respeto: El respeto mutuo es la base de este deporte. Respetamos a los árbitros y sus decisiones. Respetamos al rival a sus hinchas.
- Disfrute: Jugamos para disfrutar. Animamos a todos a que disfruten tanto entrenando como jugando. Entendemos nuestro deporte como una forma de vida saludable. Protegemos a nuestros jugadores más jóvenes y les ayudamos a disfrutar como hacemos nosotros. Disfrutamos de formar parte del equipo y de la familia del rugby.
- Disciplina: En nuestro deporte la disciplina es fundamental, disciplina entrenando, jugando y en la vida, somos disciplinados. Nos aseguramos de controlar nuestro potencial físico y somos honestos y justos. Obedecemos las reglas del deporte.
- Deportividad: Apreciamos el juego justo dentro y fuera del campo y somos generosos con la victoria y dignificamos la derrota. Jugamos para ganar, pero no a cualquier precio y reconocemos los logros y los esfuerzos.

Las clases de la ESO (equipo juvenil) serán de 40 minutos en los patios de la comida los lunes, martes y jueves.

Las de bachillerato (equipo cadete) serán los miércoles y viernes después de clase, de 14:10 a 16h los miércoles y de 14:10 a 15h los viernes.

En total serían 2h a la semana. El precio es de 30€.

La actividad será impartida por dos profesores del colegio, **Mark Hickey** de educación física y jugador de Rugby desde los 12 años; y **Nacho Santa-María**, profesor de matemáticas y antiguo jugador de Rugby.

El año pasado cosechamos muchos éxitos y felicitaciones tras enfrentarnos con el equipo cadete al club de las palmas (vigente campeón de liga), llegando a ir por encima en el marcador a mitad de partido. Jugamos también contra el club Mahoh de Fuerteventura (segundo de su liga) en un partido muy igualado.

Nuestra intención es dar los pasos necesarios para federar a los dos equipos.

Síguenos en Facebook: <https://www.facebook.com/ColegioHeidelbergRugby>

