

Referenciais de FORMAÇÃO RUGBY

Grau

Referenciais de
FORMAÇÃO
RUGBY

Grau

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Rugby
Data: Março'14

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. AVALIAÇÃO/DIAGNÓSTICO NO RUGBY 1	8
2. METODOLOGIA DO ENSINO DO RUGBY	11
3. PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY 1	17
4. TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA NO RUGBY 1	20
5. A SESSÃO DO TREINO NO RUGBY	23
6. TREINO FÍSICO INTEGRADO NO RUGBY 1	25



A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B.

Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Rugby Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. AVALIAÇÃO/DIAGNÓSTICO NO RUGBY 1	4
2. METODOLOGIA DO ENSINO DO RUGBY	17
3. PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY 1	5
4. TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA NO RUGBY 1	7
5. A SESSÃO DO TREINO NO RUGBY	3
6. TREINO FÍSICO INTEGRADO NO RUGBY 1	4
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Avaliação/Diagnóstico no Rugby 1

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PLANO DE FORMAÇÃO FPR - IRB	1	1 / 0
2. RUGBY READY	1,5	1,5 / 0
3. REGULAMENTO – LEIS DO JOGO	1,5	1,5 / 0
Total	4	4 / 0



AVALIAÇÃO /DIAGNÓSTICO NO RUGBY 1

SUBUNIDADE 1.

PLANO DE FORMAÇÃO FPR - IRB

- 1.1. Apresentação dos objetivos, estrutura e filosofia do curso
- 1.2. Apresentação e definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação
- 1.3. Apresentação do Código de Conduta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Caracterizar o plano de formação do treinador de Rugby.
- . Identificar o sistema de avaliação: as formas, os critérios, os momentos e os níveis de exigência.
- . Identificar a ficha de avaliação final e o respetivo nível de classificação.
- . Conhecer os valores do Rugby e Código de Conduta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica o modelo de formação do treinador.
- . Identifica os momentos e critérios de avaliação.
- . Identifica os valores do Rugby e código de conduta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação oral individual ou em pares.

SUBUNIDADE 2.

RUGBY READY

- 2.1. Apresentação do programa Rugby Ready
- 2.2. Plano de segurança e procedimentos de emergência
- 2.3. Noções básicas dos riscos sobre as técnicas de contacto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Dominar os conceitos relativos ao plano de segurança e procedimentos em caso de lesão e de emergência.
- . Gerir o risco.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica os riscos da prática do Rugby.
- . Verifica os pontos do plano de segurança.
- . Aplica os procedimentos em caso de emergência.
- . Identifica os fatores de risco no contato.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Apresentação do teste Rugby Ready IRB realizado em “e-learning”.
- . Avaliação oral individual ou em pares.



SUBUNIDADE 3.

REGULAMENTO – LEIS DO JOGO

- 3.1. Apresentação das leis do jogo e sua interpretação
- 3.2. Leis de jogo de adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e aplicar as leis do jogo.
- . Identificar as faltas técnicas mais frequentes.
- . Diferenciação entre as faltas técnicas e as outras infrações.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Orienta a atividade de acordo com as leis do jogo.
- . Identifica as faltas que condicionam a aprendizagem e que violam o espírito do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.
- . Trabalho individual.
- . Avaliação individual de prática pedagógica e Arbitragem do Jogo.
- . Revisão individual com o formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia do Ensino do Rugby

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 1 E 2 – JOGAR EM PÉ E JOGAR NO CHÃO	5	1 / 4
2. O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 3 - JOGO AO PÉ	3,5	0,5 / 3
3. O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 4 - FORMAÇÃO E ALINHAMENTO	3,5	0,5 / 3
4. JOGOS PREPARATÓRIOS	2,5	0,5 / 2
5. JOGOS CONDICIONADOS	2,5	0,5 / 2
Total	17	3 / 14



METODOLOGIA DO ENSINO DO RUGBY

SUBUNIDADE 1.

O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 1 E 2 – JOGAR EM PÉ E JOGAR NO CHÃO

- 1.1. O ensino das dominantes técnicas 1. (JOGAR EM PÉ)
 - 1.1.1. Captação bola solo com intervenção bilateral
 - 1.1.2. Corrida com bola
 - 1.1.3. Finta com intervenção bilateral
 - 1.1.4. Blocagem
 - 1.1.5. Passe com intervenção bilateral
 - 1.1.6. Receção com intervenção bilateral
 - 1.1.7. Passe no contacto, passe nas costas, passe lateral, com intervenção bilateral
 - 1.1.8. Cruzamento, com intervenção bilateral
 - 1.1.9. Par de mãos
 - 1.1.10. Maul - Noção do inicio e fim do Maul. Ataque e defesa
- 1.2. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas
- 1.3. O ensino das dominantes técnicas 2. (JOGAR NO CHÃO)
 - 1.3.1. Placagens lateral, frontal, por trás, com intervenção bilateral
 - 1.3.2. Queda com bola
 - 1.3.3. Passe do solo
 - 1.3.4. Libertação de bola
 - 1.3.5. Âncora, Proteção da bola
 - 1.3.6. “Ruck”. Noção do início do ruck, portas de entrada e posição de segurança
 - 1.3.7. O passe longo do chão; com intervenção bilateral
- 1.4. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas, atacantes e defensivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as dominantes técnicas de base e aplica-las em função dos princípios do jogo.
- Identificar a terminologia e as palavras-chave.
- Identificar os erros mais frequentes.
- Dominar a metodologia de ensino do Rugby.
- Preparar e aplicar os procedimentos de segurança, evitando os riscos.
- Caracterizar as dominantes técnicas 1 e 2 em situação de exercícios próximos do contexto do jogo.
- Aplicar as leis do jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza a metodologia do ensino das dominantes técnicas de acordo com os princípios do jogo dos escalões Sub 8 a Sub 14.
- Demonstra corretamente as técnicas evidenciando os fatores chave e os erros mais frequentes.
- Dirige o treino e o jogo de forma adequada com o nível dos jogadores.
- Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento.
- Utiliza as leis do jogo durante o processo de ensino das técnicas.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo dirigindo um exercício em situação de exercício ou de jogo preparatório.
 - Avaliação oral individual ou em pares sobre as dominantes técnicas 1 e 2.
 - Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
 - Revisão individual com o formador.
-

SUBUNIDADE 2.**O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 3 - JOGO AO PÉ****2.1. O ensino das dominantes técnicas 3**

2.1.1. O jogo ao pé: Ensino do pontapé de balão, pontapé rasteiro, pontapé de ressalto

2.1.2. Incidências sobre os fatores chave: Pega da bola, posição do tronco, posição da cabeça e olhos na bola, local do ponto de contacto da bola com o pé, movimento da perna, colocação do pé de apoio, movimento após pontapé. Intervenção bilateral

2.1.3. Receção da bola do ar e do solo

2.1.4. Incidência sobre os fatores chave: posição do corpo, posição dos braços e das mãos, olhos na bola. Receção parado e em movimento. Paragem da bola com o pé

2.2. Aplicação das dominantes técnicas nas fases de começo e recomeço e durante o jogo, de acordo com o regulamento próprio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as dominantes técnicas de base e aplicá-las em função dos princípios do jogo.
- Aplicar a terminologia e as palavras-chave.
- Identificar os erros mais frequentes.
- Dominar a metodologia de ensino do Rugby.
- Utilizar o “jogo dirigido” para diagnóstico do ensino das dominantes técnicas 3.
- Aplicar as dominantes técnicas 3 em situação de exercícios próximos do contexto do jogo.
- Aplicar as leis do jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra domínio na orientação da atividade de acordo com os princípios do jogo dos escalões Sub 8 a Sub 12.
- Utiliza as palavras – chave e identifica os erros frequentes. Propõe exercícios e jogos para o ensino e das dominantes técnicas jogo ao pé.
- Organiza a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual e coletiva.
- Utiliza as leis do jogo durante o processo de ensino das técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação oral individual ou em pares sobre as dominantes técnicas 3 – jogo ao pé.
 - Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
 - Revisão oral com o formador.
-



SUBUNIDADE 3.

O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 4 - FORMAÇÃO E ALINHAMENTO

3.1. O ensino da formação ordenada.

3.1.1. Fase 1 - Normas de Segurança: verificar o estado do relvado, utilização de botas com pitões e camisolas e calções que permitam boas pegadas, verificar a aderência do terreno

- Plano de segurança com presença obrigatória do colar cervical. Procedimentos em caso de derrocada

3.1.2. Fase 2 - Posição de força

- Pés afastados à largura dos ombros; pernas fletidas, retroversão da bacia, peito para fora com sobreposição das omoplatas sobre a coluna dorsal, pescoço contraído, costas paralelas ao solo

3.1.3. Fase 3 - Pegas, encaixe e talonagem

- Pegas dos jogadores da primeira linha entre si, dos pilares aos adversários, dos jogadores da segunda linha entre si, dos jogadores da terceira linha
- Movimento dos pés antes e depois do encaixe. Ensino dos três momentos do encaixe às vozes de “Baixa”, “liga”, “forma”
- Talonagem com intervenção bilateral. Introdução da bola na formação pelo médio de formação

3.1.4. Fase 4- Vozes do árbitro para encaixe

- Verificar os indicadores preditores de risco. Pés exteriores atrasados, costas fletidas, alinhamento dos ombros não paralelos à linha de meta

3.2. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas

3.3. O ensino do Alinhamento

3.3.1. Fase 1 Normas de segurança

3.3.2. Fase 2 salto no local, lançamento, proteção e locais de queda da bola

3.4. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas

3.5. Aplicação das dominantes técnicas formação ordenada e alinhamento de acordo com o regulamento adaptado para os escalões Sub 8 a Sub 14

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as dominantes técnicas de base e aplica-las em função dos princípios do jogo.
- Aplicar a terminologia e as palavras-chave.
- Identificar os erros mais frequentes.
- Dominar a metodologia de ensino do Rugby de acordo com as adaptações das leis do jogo para os escalões Sub 8 a Sub 14.
- Identificar a terminologia e as palavras-chave.
- Caracterizar as dominantes técnicas 4 em situação de exercícios próximos do contexto do jogo.
- Aplicar as leis do jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra domínio na orientação da atividade de acordo com os princípios do jogo dos escalões Sub 8 a Sub 12.
- Utiliza as palavras-chave e identifica os erros frequentes.
- Propõe exercícios e jogos para o ensino e das dominantes técnicas da formação ordenada e alinhamento.
- Organiza a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual e coletiva.
- Utiliza as leis do jogo durante o processo de ensino das técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação oral individual ou em pares sobre as dominantes técnicas.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
- Revisão individual com o formador.



SUBUNIDADE 4.

JOGOS PREPARATÓRIOS

- 4.1. O ensino do Tag Rugby
- 4.2. O ensino do Bitoque Rugby
 - 4.2.1. Codificação do contacto
 - 4.2.2. Objetivos do jogo
 - 4.2.3. Formas de jogar
 - 4.2.4. Regulamento adaptado
- 4.3. Princípios e procedimentos para a organização de um torneio de Tag Rugby ou Bitoque Rugby
- 4.4. Princípios do jogo de Rugby
 - 4.4.1. Avançar
 - 4.4.2. Apoiar
 - 4.4.3. Continuar
 - 4.4.4. Pressionar
- 4.5. Definição das zonas do campo e formas de jogar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios do jogo na dinâmica dos jogos preparatórios.
- Distinguir a terminologia e as palavras-chave.
- Identificar os erros mais frequentes.
- Distinguir e utilizar a terminologia do Rugby.
- Dominar a metodologia de ensino dos jogos preparatórios.
- Identificar e aplicar os procedimentos de segurança evitando os riscos.
- Aplicar as leis dos jogos preparatórios aos escalões Sub 8 a Sub 14.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza os jogos preparatórios para a codificação do contacto e assimilação da lógica do jogo.
- Demonstra corretamente as técnicas evidenciando os fatores chave e os erros frequentes.
- Interpreta os planos da sessão e utiliza o jogo dirigido como diagnóstico e método de ensino do jogo.
- Utiliza exercícios para a aprendizagem adequados ao nível dos jogadores
- Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento.
- Utiliza as leis dos jogos preparatórios durante o processo de ensino das técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação de prática pedagógica da atividade na direção de um exercício, ou jogo preparatório.
- Revisão individual com o formador.



SUBUNIDADE 5.

JOGOS CONDICIONADOS

- 5.1. Conceito do jogo condicionados
- 5.2. Objetivos gerais da utilização dos jogos condicionados nos escalões Sub 8, Sub 10, Sub 12 e Sub 14
- 5.3. Aplicação dos princípios do jogo. Avançar, apoiar, continuar, pressão no ataque e na defesa
- 5.4. Compreensão da lógica do jogo:
 - 5.4.1. Porquê? Quando? Onde? Como?
- 5.5. Objetivos específicos:
 - 5.5.1. Colocação em Profundidade
 - 5.5.2. Ocupação largura terreno
 - 5.5.3. Manutenção do sentido do jogo
 - 5.5.4. Convergência dos apoiadores para o espaço

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Interpretar o conceito do jogo dirigido.
- . Utilizar o jogo condicionado como instrumento da observação, análise da situação, tomada de decisão e conhecimento do jogo.
- . Utilizar o jogo condicionado para diagnóstico e avaliação das dominantes técnicas.
- . Identificar os fatores chave e os erros frequentes.
- . Adaptar e gerir o jogo em função da análise do comportamento individual e coletivo dos jogadores.
- . Criar cenários facilitadores de estimular a tomada de decisão.
- . Adaptar as leis do jogo dos escalões Sub 8 a Sub 14 em função dos objetivos desejados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Concebe e gere de forma adequada os Jogos condicionados em concordância com os princípios do jogo.
- . Dirige a atividade aplicando as leis do jogo e privilegia a tomada de decisão e observação dos fatores táticos.
- . Observa, analisa os comportamentos individuais e coletivos, identifica os erros frequentes e emite feedback assertivo.
- . Lança o jogo de forma diferenciada em função do objetivo pretendido.
- . Adapta as leis do jogo durante o processo de ensino das técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação de prática pedagógica em situação de jogo condicionado.
- . Revisão individual com o formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Prática Pedagógica no Rugby 1

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. GESTÃO DO EXERCÍCIO	3	1 / 2
2. COMUNICAÇÃO E GESTÃO DO GRUPO	2	0 / 2
Total	5	1 / 4



PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY 1

SUBUNIDADE 1

GESTÃO DO EXERCÍCIO

- 1.1. Interpretação e gestão do exercício em função de:
 - 1.1.1. Objetivo do exercício em função do ensino da dominante técnica individual ou coletiva
 - 1.1.2. Número de jogadores
 - 1.1.3. Material disponível
 - 1.1.4. Condições meteorológicas
 - 1.1.5. Etapa de desenvolvimento dos jogadores
 - 1.1.6. Nível conhecimento do jogo dos jogadores
- 1.2. Gestão do exercício
 - 1.2.1. Utilização de sinalizadores de demarcação de áreas
 - 1.2.2. Exploração de equipamento didático
 - 1.2.3. Adequação da largura, comprimento do terreno ao grupo
 - 1.2.4. Adequação do número de jogadores por grupo
 - 1.2.5. Criação de regras modificadas
 - 1.2.6. Gestão do tempo, ritmo e transição entre exercícios adequadas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Assegurar um ambiente seguro e agradável.
- . Maximizar a participação.
- . Reagir às necessidades do grupo.
- . Realizar atividades pertinentes que permitam atingir os resultados da aprendizagem.
- . Gerir o tempo e os recursos.
- . Assegurar o ritmo e fluxo da sessão prática.
- . Identificar os critérios para a gestão do exercício e para a comunicação com o grupo.
- . Aplicar as leis do jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Demonstra empatia com os jogadores.
- . Seleciona exercícios e atividades relevantes para os escalões Sub 8, Sub 10 e Sub 14.
- . Proporciona prática a todos os jogadores de forma equitativa.
- . Gere os exercícios e as transições de forma adequada.
- . Corrige adequadamente a execução dos jogadores.
- . Adapta o exercício às necessidades do grupo.
- . Aplica a metodologia do ensino e respeita as progressões pedagógicas em concordância com os princípios do jogo.
- . Utiliza as leis do jogo durante o processo de ensino das técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação individual sobre a gestão da sessão de treino.
- . Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
- . Condução de um exercício para um grupo reduzido, durante 10 minutos sobre tema a indicar pelo formador.
- . Apresentação a grupo de jovens Sub 14 ou a grupo de formando.
- . Revisão oral com o formador.



SUBUNIDADE 2.

COMUNICAÇÃO E GESTÃO DO GRUPO

- 2.1. Posicionamento em função das condições da prática:
 - 2.1.1. Contacto visual com todo o grupo
 - 2.1.2. De frente para o sol e direção do vento
 - 2.1.3. De frente para os pontos de dispersão da atenção dos jogadores
- 2.2. Colocação adequada para observar o grupo e verificar os procedimentos de segurança durante a atividade
- 2.3. Colocação adequada de frente, de aldo e por trás para observar a execução técnica dos jogadores e identificar os erros mais comuns
- 2.4. Rotação pelas estações de trabalho permitindo o contacto próximo com todos os jogadores
- 2.5. Direção de explicações e de orientações para todos os Sub – grupos de forma oportuna e adequada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever os exercícios ou as tarefas de modo a fornecer explicações claras e sucintas adequadas aos jogadores dos escalões Sub 8, Sub 10, Sub 12 e Sub 14.
- . Confirmar a compreensão do teor da comunicação formulando questões.
- . Demonstrar variedade vocal, frequência, ritmo, timbre e volume da voz.
- . Fornecer feedback relevante, oportuno e específico.
- . Demonstrar técnica de colocação de questões usando perguntas fechadas e abertas.
- . Demonstrar linguagem corporal positiva.
- . Concluir a sessão relembrando os resultados da aprendizagem e os fatores chave da sessão.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Apresenta uma atitude positiva.
- . Apresenta os objetivos dos exercícios de forma clara utilizando as palavras-chave.
- . Estabelece contacto visual com os jogadores.
- . Formula questões pertinentes e oportunas para favorecer o esclarecimento de dúvidas ou reforçar.
- . Emite feedback assertivo, oportuno; prescritivo e avaliativo, para confirmar os resultados das aprendizagens.
- . Elabora resumo no final da sessão de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação de prática pedagógica sobre tema pré definido em situação critério ou de jogo.
- . Revisão individual com o formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Ofensiva e Defensiva no Rugby 1

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. JOGO APÓS PONTAPÉ DE SAIDA E RECOMEÇO	1,5	0,5 / 1
2. JOGO APÓS PENALIDADES E PONTAPÉS LIVRES	1,5	0,5 / 1
Total	3	1 / 2



TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA NO RUGBY 1

SUBUNIDADE 1.

JOGO APÓS PONTAPÉ DE SAÍDA E RECOMEÇO

- 1.1. Identificação dos objetivos dos pontapés de saída e recomeço
- 1.2. Organização coletiva ofensiva e defensiva
- 1.3. Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com os locais de queda da bola
- 1.4. Comunicação – códigos
- 1.5. Utilização das técnicas dominantes: receção, proteção, par de mãos, salto
- 1.6. Jogo após pontapés de saída e recomeço no ataque e na defesa
- 1.7. Aplicação dos Princípios do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar as leis do jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14.
- Adequar os princípios do jogo ao nível de desenvolvimento dos jogadores.
- Orientar o jogo dos escalões Sub 14 de acordo com o regulamento adaptado às fases de recomeço de jogo.
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo.
- Aplicar as técnicas dominantes em situação de exercícios próximos do contexto do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Fornece instruções que ajudam o jogador a compreender o objetivo das fases do jogo pontapé de saída e recomeço.
- Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores.
- Estimula a identificação dos fatores determinantes para o sucesso.
- Adota as técnicas dominantes.
- Identifica os erros e corrige-os de forma adequada.
- Utiliza as leis do jogo durante o processo de ensino das técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação individual ou em pares sobre os princípios táticos do jogo após pontapés de saída e recomeço.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
- Revisão oral com o formador.

SUBUNIDADE 2.

JOGO APÓS PENALIDADES E PONTAPÉS LIVRES

- 2.1. Organização coletiva ofensiva e defensiva em função da zona do campo, do resultado
- 2.2. Comunicação
- 2.3. Utilização das técnicas dominantes: pontapé livre, pontapé de balão, pontapé rasteiro, passe longo
- 2.4. Jogo após penalidades e pontapés livres
- 2.5. Aplicação dos princípios do jogo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Aplicar as leis do jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14.
- Adequar os princípios do jogo ao nível de desenvolvimento dos jogadores.
- Orientar o jogo dos escalões Sub 14 de acordo com o regulamento adaptado às fases de recomeço de jogo.
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo.
- Aplicar as dominantes técnicas em situação de exercícios próximos do contexto do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Fornece instruções que ajudam o jogador a compreender o objetivo das fases do jogo pontapé livre a de penalidade.
- Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso.
- Conhece as técnicas dominantes, pontapé livre, passe longo, pontapé de balão. Identifica os erros e analisa as suas causas.
- Utiliza as leis do jogo durante o processo de ensino das técnicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação individual ou pares sobre os princípios táticos do jogo após pontapés de livres e de penalidade.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
- Revisão oral com o formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

A Sessão de Treino no Rugby

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTERPRETAR O PLANO DA SESSÃO DE TREINO NO RUGBY	3	2 / 1
Total	3	2 / 1



A SESSÃO DE TREINO NO RUGBY

SUBUNIDADE 1.

INTERPRETAR O PLANO DA SESSÃO DE TREINO NO RUGBY

1.1. Interpretação do plano da sessão de treino em concordância com os seguintes princípios de organização:

- 1.1.1. Diferenciação das partes inicial, fundamental e final e distribuição racional do tempo relativo
- 1.1.2. Nível de desenvolvimento dos jogadores
- 1.1.3. Utilização dos recursos humanos e materiais disponíveis
- 1.1.4. Condições de segurança e meteorológicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e aplicar os planos das sessões de treino correspondentes a uma unidade didática.
- Selecionar os exercícios e jogos modificados, de acordo com os princípios do jogo e progressões pedagógicas dos escalões Sub 8 a Sub 14.
- Demonstrar coerência na gestão dos exercícios em relação à metodologia do ensino do Rugby, com a alternância entre jogos e exercícios analíticos.
- Caracterizar os princípios do treino desportivo com crianças e jovens.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adota o plano da sessão de treino recorrendo a gráficos e imagens para facilitar a leitura.
- Seleciona os exercícios de acordo com o nível dos jogadores Sub 8 a Sub 14 e descreve utilizando as palavras-chave.
- Distingue as fases da sessão de treino e faz a gestão adequada do tempo de treino.
- Organiza a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual e coletiva.
- Ajusta o plano de treino às condições meteorológicas em particular frio e chuva intensos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação de prática pedagógica da atividade do grupo.
- Avaliação da exposição e fundamentação do plano de treino e aplicar em situação de prática pedagógica.
- Revisão oral com o formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino Físico Integrado no Rugby 1

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TREINO FÍSICO INTEGRADO	4	1 / 3
Total	4	1 / 3



TREINO FÍSICO INTEGRADO 1

SUBUNIDADE 1.

TREINO FÍSICO INTEGRADO

- 1.1. Apresentação do conceito do treino físico integrado
- 1.2. Apresentação de exemplos de exercícios para o ensino e treino das dominantes técnicas valorizando a componente física próximo das exigências do jogo
- 1.3. Realização das sessões de treino com a integração dos exercícios selecionados para o treino físico adaptado ao desenvolvimento dos jovens dos Sub 8 aos Sub 14
- 1.4. Adequação da atividade técnica e tática às fases sensíveis de desenvolvimento das capacidades físicas descritas no LPD
- 1.5. Exploração e utilização dos materiais e equipamentos didáticos de forma a construir estações e circuitos de trabalho no exterior, no terreno de jogo
- 1.6. Apresentação de exercícios de agilidade, velocidade, tração, luta, combate coletivo, recorrendo aos materiais didáticos, batentes, sacos de placagens e também com a exploração de escadas, cordas, bolas cm água, roletes, bolas lastradas, elásticos, arneses de tração e elásticos de desaceleração

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar a sessão de treino integrando exercícios analíticos e jogos condicionados para o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas dos jovens.
- Gerir as cargas em volume e intensidade em respeito pelo desenvolvimento das crianças e jovens.
- Identificar os estádios de desenvolvimento de cada jogador e do grupo e adaptar as cargas e exercícios.
- Aplicar os procedimentos de segurança individual e coletiva dos jogadores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe e aplica o plano da sessão de treino, integrando exercícios de equilíbrio, de agilidade, de coordenação, de velocidade e de força adaptados ao desenvolvimento de crianças e jovens dos 8 aos 12 anos.
- Elabora as sessões de treino utilizando formas lúdicas e jogos condicionados para estimular o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais em concordância com os princípios do treino desportivo.
- Seleciona exercícios e jogos condicionados dinâmicos com ensino e treino das dominantes técnicas do Rugby.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
- Condução de exercício durante 10 minutos para grupo de formandos ou de jovens segundo tema indicado pelo formador.
- Revisão oral com o formador.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.