

# ÍNDICE

> TAG RUGBY: O MODELO DE INICIAÇÃO NAS ESCOLAS PORTUGUESAS	02
> O QUE É O TAG RUGBY?	03
> KIT TAG RUGBY	04
> O CINTO TAG	04
> VALORES EDUCATIVOS DO JOGO DE RUGBY	05
> OBJECTIVO DO JOGO	06
NÚMERO DE JOGADORES	06
ESPAÇO DE JOGO	06
> REGRAS DO JOGO	08
COMEÇO E RECOMEÇO DO JOGO	08
> FORMA DE JOGAR	09
> LEIS DO JOGO	11
FORA-DE-JOGO	11
LEI DA VANTAGEM	12
ARBITRAR UM JOGO	12
SINALÉTICA DO JOGO	12
> METODOLOGIA DE ENSINO	13
O QUE ENSINAR	14
DOMINANTES TÉCNICAS	15
PROGRESSÃO PEDAGÓGICA	20
> UNIDADES DIDÁCTICAS	23
NÍVEL INTRODUTÓRIO - 1º CICLO	24
NÍVEL ELEMENTAR - 2º CICLO	25
NÍVEL AVANÇADO - 3º CICLO	26
PLANOS DE AULA	27
> AVALIAÇÃO	41
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	42
COMO AVALIAR O NÍVEL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS	43

# TAG RUGBY:

## O MODELO DE INICIAÇÃO NAS ESCOLAS PORTUGUESAS

A ACOMPANHAR O SUCESSO E MEDIATIZAÇÃO DOS LOBOS, NASCEU UM GRANDE PROJECTO DE INTRODUÇÃO DA MODALIDADE NAS ESCOLAS: O TAG RUGBY. O PROTOCOLO ENTRE A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY E O GABINETE COORDENADOR DO DESPORTO ESCOLAR PERMITIU A INICIAÇÃO DE MAIS DE 25 000 JOVENS À PRÁTICA DO RUGBY, NO ÂMBITO DO DESPORTO ESCOLAR. ESTE PROJECTO PERMITE, PROMOVER A MODALIDADE NO MEIO ESCOLAR E CONTRIBUIR PARA O DESENVOLVIMENTO DO RUGBY, DO DESPORTO E DO BEM-ESTAR. ESTA NOVA MATÉRIA DE ENSINO PODE-SE CONSIDERAR UMA APOSTA GANHA! A CONTÍNUA PROCURA POR PARTE DOS MAIS JOVENS, ACOMPANHADOS PELOS SEUS PROFESSORES DO INÍCIO DA PRÁTICA DO RUGBY, DE UM JOGO 100% COLECTIVO, EXPRESSANDO VALORES E REGRAS DE VIDA EM EQUIPA É FUNDAMENTAL AO DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DO JOVEM. COMEÇAR EM SEGURANÇA E COM ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA ADEQUADA SÃO AS BASES SÓLIDAS PARA MOTIVAR OS JOVENS A FICAREM NO DESPORTO, A SENTIREM A ALEGRIA E A VIDA QUE O JOGO PROPORCIONA. DAR-LHES CONDIÇÕES DE SUCESSO COMO NA ACESSIBILIDADE DA ACÇÃO DE FINALIZAÇÃO NO RUGBY (MARCAR UM ENSAIO), CRIANDO A SATISFAÇÃO EM OBTER UM ÊXITO IMEDIATO PARA SÓ DEPOIS LHES IR CRIANDO DIFICULDADES; ENSINAR O CONTACTO FÍSICO COM PROGRESSÕES AO SEU RITMO GERANDO CONFIANÇA PARA VENCER O MEDO E SEMEAR O GOSTO PELA DEFESA... MOSTRAR PLANEAMENTO, ORGANIZAÇÃO E REGRAS DE FORMA A CRIAR DINÂMICA NA DISCIPLINA E RIGOR SÃO OUTROS DOS PASSOS QUE UM PROFESSOR DEVERÁ SABER IMPLEMENTAR. QUEM NÃO SE LEMBRA DO SEU PRIMEIRO PROFESSOR-TREINADOR? PARA MIM FICARÁ SEMPRE A IMAGEM DE UM ÍDOLO QUE NOS PASSAVA O SEU CONHECIMENTO E PAIXÃO. MAIS DO QUE UM TREINADOR, UM EDUCADOR! SEMPRE COM UMA PALAVRA AMIGA, ACOLHEDORA MAS DE EXIGÊNCIA, CONSEGUIA ENVOLVER-NOS NUMA EQUIPA E CRIAR UMA MÍSTICA QUE NÃO NOS PERMITIA DESISTIR OU DEIXAR O RUGBY. OS VALORES DO DESPORTO, BEM TRANSMITIDOS E ASSIMILADOS, SÃO DAS FERRAMENTAS MAIS VALIOSAS QUE HOJE O MERCADO DE TRABALHO E A INTEGRAÇÃO NA SOCIEDADE EXIGEM. ESTE DOSSIER DO PROFESSOR TEM UMA ENORME RIQUEZA PEDAGÓGICA, ONDE ACÇÃO TÉCNICA E TÁCTICA NAS FASES INICIAIS SÃO RIGOROSAMENTE APRESENTADAS, TORNA-SE UM ELEMENTO INDISPENSÁVEL A TODOS OS QUE DESENVOLVEM A SUA ACTIVIDADE NO MEIO ESCOLAR E ASSOCIATIVO. NUMA PRÓXIMA FASE, SURGE A NECESSIDADE DO ENVOLVIMENTO DOS CLUBES E AUTARQUIAS NESTE PROJECTO DE FORMA A PROMOVER A CAPTAÇÃO DESTES JOVENS ALUNOS PARA A PRÁTICA FEDERADA DA MODALIDADE. explorem e apliquem-no com entusiasmo!

TOMAZ MORAIS

DIRECTOR TÉCNICO NACIONAL

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY

# O QUE É O TAG RUGBY?

O TAG RUGBY É UM JOGO DE INICIAÇÃO AO RUGBY, FÁCIL DE JOGAR, DIVERSO E SEGURO. PODE SER PRATICADO POR EQUIPAS MISTAS, MESMO EM ESPAÇOS REDUZIDOS E COM PISOS DUROS COMO OS QUE HABITUALMENTE EXISTEM NAS NOSSAS ESCOLAS. NO TAG RUGBY ESTÃO PRESENTES AS ACÇÕES FUNDAMENTAIS DO JOGO DE RUGBY COMO A CORRIDA COM BOLA, A FINTA, O PASSE E O ENSAIO.

POR RAZÕES DE SEGURANÇA E DE PROGRESSÃO NA APRENDIZAGEM DO JOGO DE RUGBY, O GESTO TÉCNICO DA PLACAGEM É SUBSTITUÍDO PELO “TAG”, ACÇÃO DE RETIRAR A FITA AO PORTADOR DA BOLA.

COM ESTE DOSSIER PRETENDEMOS FORNECER A TODOS OS PROFESSORES E TREINADORES OS CONTEÚDOS E ESTRATÉGIAS NECESSÁRIAS PARA UMA ABORDAGEM AO ENSINO-APRENDIZAGEM DO RUGBY.

É NOSSO DESEJO QUE O TAG RUGBY ENTUSIASME E MOTIVE O MAIOR NÚMERO POSSÍVEL DE ALUNOS PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES PODE CONTACTAR A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY ([GERAL@FPR.PT](mailto:GERAL@FPR.PT)), AS ASSOCIAÇÕES REGIONAIS E A ESTRUTURA DO DESPORTO ESCOLAR, QUE ATRAVÉS DOS SEUS TÉCNICOS VÃO COLABORAR COM TODOS OS PROFESSORES NA IMPLEMENTAÇÃO DO RUGBY NAS ESCOLAS.

HENRIQUE GARCIA  
 COORDENADOR  
 PROJECTO NESTUM RUGBY NA ESCOLA  
[HENRIQUEGARCIA@FPR.PT](mailto:HENRIQUEGARCIA@FPR.PT)

## ASSOCIAÇÕES

[www.arugbysul.pt](http://www.arugbysul.pt)



[www.arugbynorte.pt](http://www.arugbynorte.pt)



[www.rugbydocentro.com](http://www.rugbydocentro.com)



## DESPORTO ESCOLAR

[www.desportoescolar.min-edu.pt](http://www.desportoescolar.min-edu.pt)



# KIT TAG RUGBY



- > BOLAS Nº 3 (2) E Nº4 (2)
- > CINTOS TAG RUGBY (12)
- > COLETES NESTUM (12)
- > CONES (20)
- > DOSSIER TAG RUGBY (1)
- > T-SHIRTS NESTUM

# O CINTO TAG

É UM CINTO COM DUAS FITAS (TAGS) COM VELCRO, QUE DEVEM SER COLOCADAS UMA DE CADA LADO DO CINTO.



# VALORES EDUCATIVOS DO JOGO DE RUGBY

O RUGBY ATRAVÉS DAS SUAS CARACTERÍSTICAS SINGULARES, PERMITE QUE SEJAM VIVENCIADAS PELOS ALUNOS UM VASTO LEQUE DE APRENDIZAGENS MOTORAS, PROMOVEDO A INTERACÇÃO E A INTEGRAÇÃO DOS ALUNOS, ENTRE ELAS E NA ESCOLA.

O RUGBY NA ESCOLA, PERMITE A CONVIVÊNCIA ACTIVA DE RAPARIGAS E RA-PAZES, **DE TODOS OS TIPOS “MORFOLÓGICOS”, DANDO OPORTUNIDADES DE ÊXITO A QUALQUER CRIANÇA.**

O RUGBY FAVORECE A INCLUSÃO E A ACEITAÇÃO DA DIFERENÇA, TODOS SÃO NECESSÁRIOS, TODOS SÃO IMPORTANTES, INDEPENDENTEMENTE DAS CA-RACTERÍSTICAS FÍSICAS, CULTURAIS OU DO GÉNERO.

## **O RUGBY DESENVOLVE VALORES ESSENCIAIS COMO:**

- HUMILDADE E O ESPÍRITO DE SACRIFÍCIO;
- RESPONSABILIDADE, CORAGEM E CRIATIVIDADE;
- ESPÍRITO DE EQUIPA E ENTREAJUDA;
- DISCIPLINA E O RESPEITO.

NO FINAL DE CADA JOGO A EQUI-PA QUE VENCE FORMA O “CORRE-DOR”, PARA RECEBER, APLAUDIR E CUMPRIMENTAR OS JOGADO-RES DA EQUIPA ADVERSÁRIA. AO SAIR DO CORREDOR OS JOGA-DORES DA EQUIPA VENCEDORA FORMAM UM NOVO CORREDOR PARA RECEBEREM E APLAUDIREM A EQUIPA ADVERSÁRIA.



# OBJECTIVO DO JOGO

O OBJECTIVO DO JOGO É MARCAR ENSAIO, OU SEJA, ULTRAPASSAR A LINHA DE ENSAIO ADVERSÁRIA COM A BOLA NAS MÃOS.

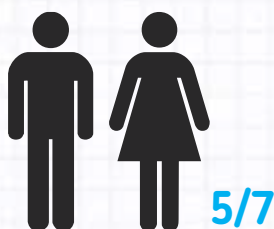
PARA MARCAR ENSAIO BASTA PASSAR ESSA LINHA, NÃO SENDO NECESSÁRIO, NO CASO DO TAG RUGBY, **TOCAR COM A BOLA NO SOLO**. O ENSAIO VALE UM PONTO.

## NÚMERO DE JOGADORES

O TAG RUGBY PODE SER JOGADO POR EQUIPAS DE 5 A 7 JOGADORES. O NÚMERO DE JOGADORES POR EQUIPA PODE VARIAR DE ACORDO COM O ESPAÇO E MATERIAL DISPONÍVEL OU DE ACORDO COM O NÚMERO TOTAL DE ALUNOS DA TURMA. EM COMPETIÇÃO DEVERÁ EXISTIR SEMPRE NO MÍNIMO 2 RAPAZES E 2 RAPARIGAS (VER REGULAMENTO ESPECÍFICO).

## ESPAÇO DE JOGO

O TERRENO DE JOGO ACONSELHÁVEL É UMA ÁREA RECTANGULAR, COM 20 METROS DE LARGURA E 40 METROS DE COMPRIMENTO. ESTE ESPAÇO PODE SER ALTERADO, SENDO QUE NUMA FASE INICIAL A PRINCIPAL VARIÁVEL A AUMENTAR É A LARGURA, O QUE CRIA MAIORES CONDIÇÕES DE ÊXITO PARA O ATAQUE. INDEPENDENTEMENTE DO NÚMERO DE JOGADORES EM CADA EQUIPA, DEVE TENTAR MANTER-SE UMA PROPORÇÃO DE 4-5 METROS DE LARGURA POR CADA JOGADOR.



20mx40m  
e 30mx50m



LINHA DE ENSAIO



# REGRAS DO JOGO

## COMEÇO E RECOMEÇO DE JOGO

O JOGO COMEÇA NO CENTRO DO TERRENO COM UM PONTAPÉ LIVRE.

QUANDO HÁ UM ENSAIO, O JOGO RECOMEÇA NOVAMENTE NO CENTRO DO TERRENO, COM UM PONTAPÉ LIVRE EFECTUADO PELA EQUIPA QUE SOFREU ENSAIO.

NAS SEGUINTE SITUAÇÕES A EQUIPA ADVERSÁRIA TEM QUE RECUAR NO TERRENO, ATÉ FICAR COLOCADA A 5 METROS DE DISTÂNCIA:

- › QUANDO UM JOGADOR JOGA INTENCIONALMENTE A BOLA COM O PÉ
- › QUANDO HÁ UM PASSE PARA A FRENTE (O JOGO PÁRA, A POSSE DE BOLA TROCA E O JOGO RECOMEÇA DESTA FORMA)
- › QUANDO HÁ UMA FALTA/PENALIDADE
- › QUANDO O JOGADOR QUE TEM A BOLA SAI PELA LINHA LATERAL
- › QUANDO A BOLA SAI PELA LINHA LATERAL

OS DEFENSORES SÓ PODEM AVANÇAR DEPOIS DO PORTADOR DA BOLA EXECUTAR O PONTAPÉ LIVRE.



JOGO RECOMEÇA NO CENTRO DO TERRENO. PONTAPÉ LIVRE (TOQUE COM O PÉ).

# FORMA DE JOGAR

## ATACANTES

NO ATAQUE O PORTADOR DA BOLA DEVE AVANÇAR E OS RESTANTES JOGADORES DEVEM APOIAR, **COLOCANDO-SE SEMPRE ATRÁS DO PORTADOR DA BOLA.**



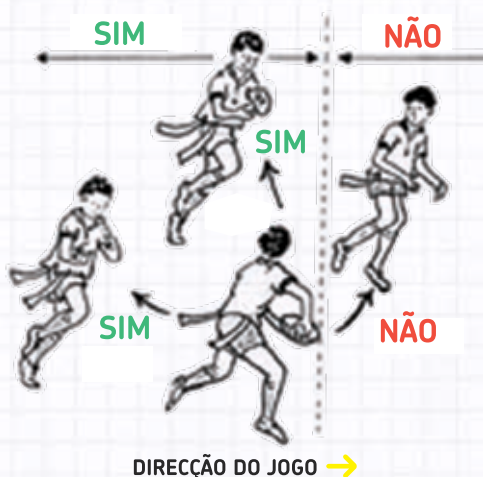
JOGADORES ATRÁS DO PORTADOR DA BOLA

A BOLA DEVERÁ SER TRANSPORTADA SEMPRE NAS **DUAS MÃOS**, PARA QUE POSSA SER PASSADA A QUALQUER MOMENTO.

A PRINCIPAL CARACTERÍSTICA DO RUGBY E DO “TAG RUGBY” É QUE **A BOLA SÓ PODE SER PASSADA PARA O LADO OU PARA TRÁS.**

O PORTADOR DA BOLA DEVE CORRER LIVREMENTE COM A BOLA E FINTAR OS ADVERSÁRIOS MAS PODERÁ PASSAR A BOLA CASO NÃO TENHA ESPAÇO LIVRE À SUA FRENTE, OU SE UM SEU COMPANHEIRO DE EQUIPA SE ENCONTRAR EM MELHOR POSIÇÃO PARA AVANÇAR E MARCAR ENSAIO.

O PORTADOR DA BOLA NÃO PODE EMPURRAR OS ADVERSÁRIOS, NEM PODE IMPEDIR QUE ESTES LHE RETIREM A(S) FITA(S) DO CINTO.



A PARTIR DO MOMENTO EM QUE HÁ UM “TAG”, O PORTADOR DA BOLA DEVE PARAR A CORRIDA E TEM **APROXIMADAMENTE 3 SEGUNDOS** PARA PASSAR A BOLA PARA UM COMPANHEIRO DE EQUIPA.

## DEFENSORES

NA DEFESA OS JOGADORES DEVEM AVANÇAR PARA REDUZIREM O ESPAÇO AOS ADVERSÁRIOS E DEVEM MOVIMENTAR-SE PARA UMA POSIÇÃO ONDE CONSIGAM EXECUTAR O “TAG”.

PARA PARAR A PROGRESSÃO DO PORTADOR DA BOLA OS DEFENSORES DEVEM **RETIRAR A FITA (“TAG”) DO CINTO DO PORTADOR DA BOLA**, O QUE O OBRIGA A PARAR E PASSAR A BOLA.

EM CADA “TAG” O DEFENSOR TEM QUE RESPEITAR SEMPRE A SEGUINTE SEQUÊNCIA:

**1/ RETIRAR A FITA E GRITAR TAG!**

**2/ LEVANTAR O BRAÇO**

**3/ ENTREGAR A FITA**



# LEIS DO JOGO

## FORA DE JOGO

O FORA DE JOGO APENAS TEM LUGAR QUANDO HÁ UM “TAG”. QUANDO HÁ UM “TAG” TODOS OS JOGADORES DA EQUIPA QUE DEFENDE DEVEM RECUAR ATÉ ESTAREM COLOCADOS ATRÁS **DO DEFENSOR QUE TEM A FITA (TAG) NA MÃO.**

SE UM JOGADOR ESTÁ FORA-DE-JOGO E INTERCEPTA, IMPEDE, OU ATRASA O PASSE, É MARCADA FALTA À EQUIPA QUE DEFENDE. NESTE CASO O JOGO RECOMEÇA COM UM PONTAPÉ LIVRE NO PONTO ONDE O “TAG” FOI REALIZADO PELA ÚLTIMA VEZ.



## LEI DA VANTAGEM

APESAR DE TER SIDO COMETIDA UMA INFRAÇÃO O ÁRBITRO PERMITE QUE O JOGO CONTINUE, POR FORMA A NÃO BENEFICIAR A EQUIPA INFRACTORA. SE, POR EXEMPLO, HÁ UM PASSE PARA A FRENTE MAS A BOLA FICA NA POSSE DE UM JOGADOR DA EQUIPA ADVERSÁRIA, O **ÁRBITRO DEVE PERMITIR QUE O JOGO CONTINUE.**

PARA ASSINALAR A VANTAGEM O ÁRBITRO DEVE MANTER O BRAÇO ESTENDIDO NA DIREÇÃO DA EQUIPA NÃO INFRACTORA E GRITAR “JOGA A VANTAGEM”. ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DA VANTAGEM PRETENDE-SE QUE O JOGO SEJA MAIS DINÂMICO, COM O MENOR NÚMERO POSSÍVEL DE INTERRUPÇÕES.

## ARBITRAR UM JOGO

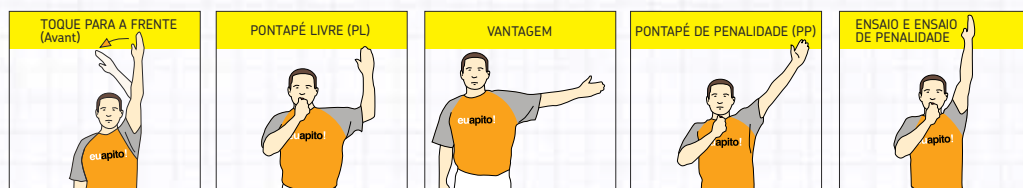
PARA ARBITRAR UM JOGO É NECESSÁRIO:

- › UM APITO
- › CONHECER AS REGRAS BÁSICAS (PASSE PARA A FRENTE, FORA-DE-JOGO E VANTAGEM)
- › APLICAR A VANTAGEM SEMPRE QUE POSSÍVEL
- › INDICAR A EQUIPA QUE TEM DIREITO À POSSE DE BOLA SEMPRE QUE HÁ UMA FALTA



ÁRBITRO E JOGADORES

## SINALÉTICA DO ÁRBITRO





---

# METODOLOGIA DE ENSINO

- > O QUE ENSINAR
- > DOMINANTES TÉCNICAS
- > PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

# INTRODUÇÃO

A PROPOSTA DE ENSINO QUE APRESENTAMOS DE SEGUIDA REQUER O CONHECIMENTO DOS PRINCÍPIOS DO JOGO DE RUGBY (ATAQUE E DEFESA), DAS ACÇÕES QUE SÃO DESENVOLVIDAS EM CADA PRINCÍPIO E AS TÉCNICAS BASE DO JOGO DE RUGBY.

A INTRODUÇÃO PROGRESSIVA DESTES ELEMENTOS, VAI PERMITIR UMA FÁCIL APRENDIZAGEM E COMPREENSÃO DO JOGO. PARA REFORÇAR ESTA METODOLOGIA DE ENSINO APRESENTAMOS UMA PROGRESSÃO PEDAGÓGICA QUE PERMITE COLOCAR OS ALUNOS EM SITUAÇÃO DE JOGO (5X5) NUMA AULA DE 45 MINUTOS OU NO MÁXIMO 90 MINUTOS.

## O QUE ENSINAR

### PRINCÍPIOS DE JOGO/ACÇÕES FUNDAMENTAIS

	ATAQUE	DEFESA
<b>1º PRINCÍPIO</b>	<b>AVANÇAR</b>	
ACÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Correr com a bola nas mãos</li> <li>-Mudar de Direcção</li> <li>-Fintar</li> <li>-Finta de Passe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Subir em defesa</li> <li>-Marcar o adversário directo</li> <li>-Retirar a fita</li> </ul>
<b>2º PRINCÍPIO</b>	<b>APOIAR</b>	
ACÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Correr atrás do portador da bola (Eixo)</li> <li>-Colocar-se atrás do portador da bola</li> <li>-Comunicar com o portador da bola</li> <li>-Passar e receber em corrida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Manter a linha defensiva</li> <li>-Apoiar a acção defensiva</li> <li>-Colocar-se atrás da linha de fora de jogo</li> </ul>
<b>3º PRINCÍPIO</b>	<b>CONTINUIDADE</b>	
ACÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recolocar-se atrás do portador da bola</li> <li>-Criar situações de superioridade numérica (2x1)</li> <li>-Passar antes, durante e depois do TAG</li> <li>-Manter o sentido de jogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Manter a linha defensiva de forma continuada</li> <li>-Recolocar-se atrás da linha de fora de jogo</li> <li>-Ganhar terreno colectivamente</li> <li>-Utilizar a defesa individual, por canais e deslizante</li> </ul>
<b>4º PRINCÍPIO</b>	<b>PRESSÃO</b>	
ACÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aplicar de forma continuada e consistente as acções definidas para os 3 princípios de jogo, criando dificuldades aos adversários.</li> </ul>	

# DOMINANTES TÉCNICAS

## CORRIDA COM BOLA E FINTA

### FACTORES CHAVE

- > RECEBER A BOLA EM ACELERAÇÃO
- > CORRER PARA A FRENTE
- > TRANSPORTAR A BOLA COM AS 2 MÃOS
- > PASSAR O PESO DO CORPO DE UM PÉ PARA O OUTRO
- > EVITAR O ADVERSÁRIO / PROCURAR O ESPAÇO
- > MUDANÇA DE DIRECÇÃO (BATER O PÉ)



### ERROS MAIS COMUNS

- > ESTAR PARADO PARA RECEBER A BOLA
- > PARAR AO RECEBER A BOLA
- > CORRER DE LADO
- > CORRER COM A BOLA NUMA SÓ MÃO
- > NÃO TRANSFERIR O PESO / NÃO EVITAR O ADVERSÁRIO



### PRINCÍPIO DO JOGO - AVANÇAR

## PASSE E RECEPÇÃO

### FACTORES CHAVE

- > **COMUNICAR**
  - > CORRER NA DIRECÇÃO DA BOLA “ENTRAR NA BOLA”
  - > **BRAÇOS VIRADOS PARA O LADO DE ONDE VEM O PASSE, COM AS MÃOS ABERTAS (SERVINDO COMO ALVO)**
  - > **OLHAR PARA ONDE SE VAI PASSAR**
  - > ROTAÇÃO DO TRONCO E DOS BRAÇOS
- PARA EXECUTAR O PASSE
- > **TERMINAR COM BRAÇOS E CABEÇA A APONTAR PARA ONDE SE EXECUTOU O PASSE**
- > **RECEBER! OLHAR! PASSAR!**

### ERROS MAIS COMUNS

- > NÃO COMUNICAR
- > NÃO APRESENTAR MÃOS-ALVO!
- > POSIÇÃO MUITO RÍGIDA DE BRAÇOS E MÃOS
- > NÃO OLHAR
- > NÃO RODAR O TRONCO
- > NÃO SEGUIR A BOLA DEPOIS DO PASSE



### PRINCÍPIOS DO JOGO - AVANÇAR E APOIAR

## APANHAR A BOLA DO CHÃO

### FACTORES CHAVE

- > BAIXAR O CORPO
- > FLETIR AS PERNAS
- > OLHAR PARA A BOLA
- > RECOLHER A BOLA COM AS 2 MÃOS
- > COLOCAR 1 MÃO À FRENTE E OUTRA ATRÁS
- > OLHAR PARA A FRENTE / LER O JOGO



### ERROS MAIS COMUNS

- > NÃO BAIXAR O CORPO / FLETIR AS PERNAS
- > NÃO AFASTAR AS PERNAS
- > RECOLHER A BOLA SÓ COM 1 MÃO

## PASSE CRUZADO (CRUZAMENTO)

### FACTORES CHAVE

- > TRANSPORTAR A BOLA COM AS DUAS MÃOS
- > MUDAR DE DIRECÇÃO (BATER O PÉ)
- > ATACAR A LINHA DA VANTAGEM
- > MUDAR DE CANAL (OS DOIS JOGADORES)
- > OLHAR PARA O APOIO E PARA A DEFESA
- > ROTAÇÃO DO TRONCO (PEITO COM PEITO)
- > PASSE



### ERROS MAIS COMUNS

- > NÃO TRANSPORTA A BOLA COM AS DUAS MÃOS
- > NÃO ATACA A DEFESA
- > NÃO MUDA DE CANAL
- > NÃO OLHA PARA O APOIO / DEFESA
- > NÃO EXISTE ROTAÇÃO DO TRONCO
- > O PASSE É MAL EXECUTADO

### PRINCÍPIOS DO JOGO - AVANÇAR E APOIAR

# PASSE E DOBRA

## FACTORES CHAVE

### PORTADOR DA BOLA:

- > TRANSPORTAR A BOLA COM AS DUAS MÃOS
- > ATACAR A LINHA DE DEFESA
- > **COMPROMETER / FIXAR O DEFESA**
- > OLHAR PARA O APOIO E PARA A DEFESA
- > **DOBRA INTERIOR (PASSE A OLHAR PARA O LADO DE ONDE VEIO A BOLA)**
- > **DOBRA EXTERIOR (PASSE A OLHAR PARA O LADO ONDE VAI A BOLA)**
- > ROTAÇÃO DO TRONCO (PEITO COM PEITO)
- > TÉCNICA DE PASSE (CURTO) COM O APOIO A SURTIR JUNTO AO PORTADOR DA BOLA

### JOGADOR NO APOIO:

- > MANTER-SE INTERIOR À BOLA
- > CORRIGIR A LINHA DE CORRIDA DEPOIS DE RECEBER A BOLA (CORRER PARA O ENSAIO)
- > MÃOS-ALVO (TÉCNICA DE RECEPÇÃO)
- > COMUNICAR



## ERROS MAIS COMUNS (PORTADOR)

- > NÃO TRANSPORTA A BOLA COM AS DUAS MÃOS
- > NÃO COMPROMETE A DEFESA
- > NÃO OLHA PARA O APOIO
- > NÃO EXISTE ROTAÇÃO DO TRONCO
- > O PASSE É MAL EXECUTADO

## ERROS MAIS COMUNS (JOGADOR NO APOIO)

- > NÃO SE MANTÊM INTERIOR
- > NÃO ENTRA NA BOLA; CONTINUA A CORRER DE LADO
- > NÃO COMUNICA

## PRINCÍPIOS DO JOGO - AVANÇAR E APOIO

# DEFESA INDIVIDUAL

## POSIÇÃO BASE DEFENSIVA

### FACTORES CHAVE

- > OLHAR EM FRENTE (PARA OS ATACANTES)
- > CENTRO DE GRAVIDADE BAIXO
- > COSTAS DIREITAS
- > JOELHOS SEMIFLECTIDOS
- > PESO NA PONTA DOS PÉS (NÃO PODEM FICAR PARALELOS)

### ERROS MAIS COMUNS

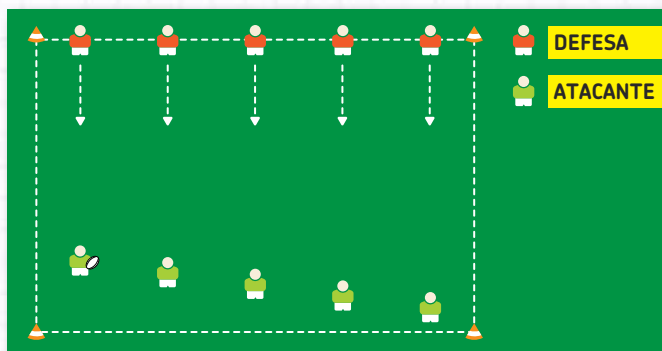
- > NÃO OLHAR EM FRENTE (CONCENTRAM-SE NA BOLA)
- > CORPO MUITO DIREITO (C.G. ALTO)
- > PERNAS/PÉS PARALELOS
- > PESO NOS CALCANHARES (REACÇÃO LENTA)



# DEFESA COLECTIVA

## CONCEITO DE “DEFESA EM LINHA”

NO RUGBY, OS DEFENSORES DEVEM ESTAR SEMPRE ORGANIZADOS EM LINHA, LADO A LADO, DE FORMA A NÃO CRIAR ESPAÇOS PASSÍVEIS DE SEREM EXPLORADOS PELOS ATACANTES. A DEFESA EM LINHA DEVE SER SEMPRE O RESULTADO DE UMA ACÇÃO COLECTIVA DA EQUIPA.



NO TAG RUGBY, EXISTEM 2 TIPOS DE DEFESA QUE PODEM SER APLICADOS EM JOGO. A DEFESA POR CANAIS E A DEFESA DESLIZANTE.

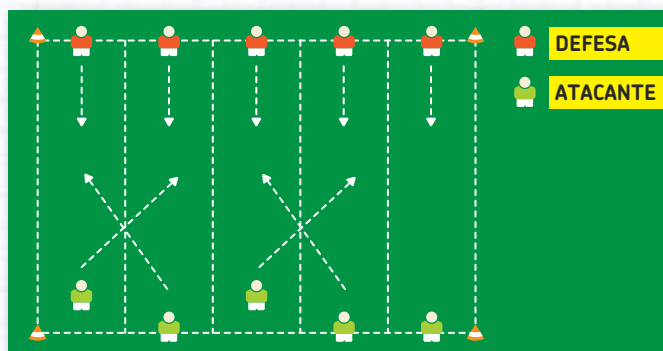
## DEFESA POR CANAIS

### FACTORES CHAVE

- › POSIÇÃO BASE DEFENSIVA
- › COMUNICAÇÃO (IDENTIFICAR QUEM ESTÁ A DEFENDER)
- › AVANÇAR EM LINHA E AO MESMO TEMPO
- › MANTER A DEFESA DO CANAL

### ERROS MAIS COMUNS

- › NÃO ASSUME A POSIÇÃO BASE DEFENSIVA
- › NÃO EXISTE COMUNICAÇÃO
- › NÃO AVANÇAM/MANTÊM A LINHA DEFENSIVA
- › NÃO SE MANTÊM NO CANAL (SEGUEM A BOLA OU O ATACANTE)



CADA JOGADOR É RESPONSÁVEL POR DEFENDER UM CANAL

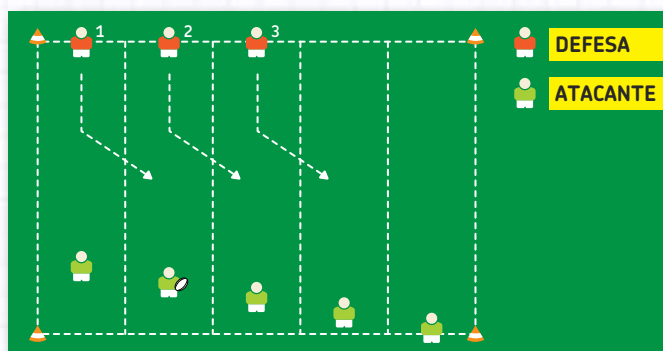
## DEFESA DESLIZANTE

### FACTORES CHAVE

- › POSIÇÃO BASE DEFENSIVA
- › COMUNICAÇÃO (IDENTIFICAR QUEM ESTÁ A DEFENDER)
- › AVANÇAR EM LINHA E AO MESMO TEMPO
- › O 1º DEFENSOR (NESTE CASO D1), DEFENDE O PORTADOR DA BOLA E LIDERA A ACÇÃO DA DEFESA – É ELE QUE COMUNICA E MANDA DESLIZAR

### ERROS MAIS COMUNS

- › NÃO ASSUME A POSIÇÃO BASE DEFENSIVA
- › NÃO EXISTE COMUNICAÇÃO
- › NÃO AVANÇAM/MANTÊM A LINHA DEFENSIVA
- › OS RESTANTES DEFENSORES (NESTE CASO D2 E D3) NÃO RESPEITAM A ORGANIZAÇÃO/ COMUNICAÇÃO DO JOG. INTERIOR E CRIAM ESPAÇOS PARA O ATAQUE EXPLORAR.



QUANDO ESTIVER EM INFERIORIDADE NUMÉRICA, A DEFESA DEVE DESLIZAR PARA PROCURAR FICAR EM IGUALDADE NUMÉRICA.

# PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

## 1ª SITUAÇÃO

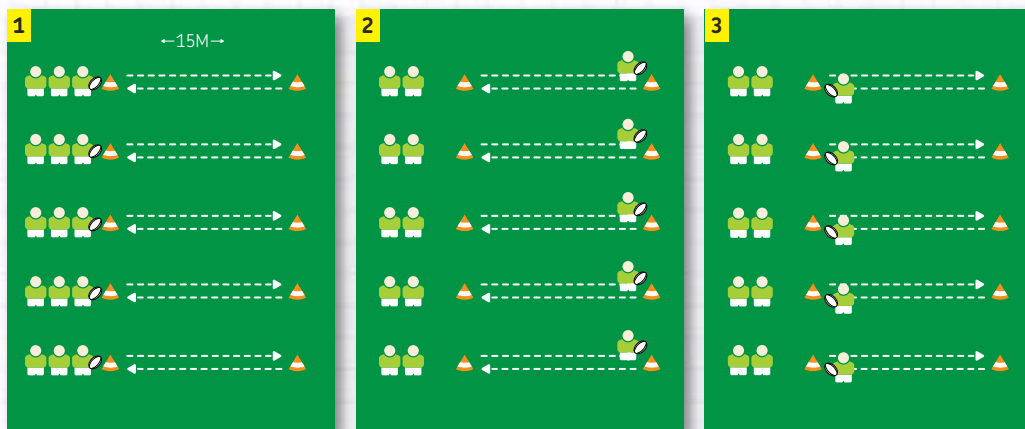
PRINCÍPIO DE JOGO	MATERIAL	TEMPO
AVANÇAR (MANIPULAÇÃO DE BOLA)	CONES, 1 BOLA POR GRUPO	+/- 10M

### MONTAGEM

CONES DISPOSTOS À DISTÂNCIA 15 METROS DE COMPRIMENTO

### DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- > ORGANIZAR A TURMA EM GRUPOS DE 5 ALUNOS
- > CORRIDA COM BOLA, NAS 2 MÃOS
- > EM FORMA DE ESTAFETAS
- > AO SINAL CORREM ATÉ AO CONE, COM A BOLA NAS DUAS MÃOS, E VOLTAM
- > NO REGRESSO ENTREGAM A BOLA, EM MÃO, AO COLEGA QUE ESTÁ NA FILA E VÃO PARA O FIM DA MESMA



### PROGRESSÕES/VARIANTES PARA A 1ª SITUAÇÃO

- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – PASSAR A BOLA À VOLTA DA CINTURA
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – PASSAR A BOLA À VOLTA DO PESCOÇO
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – PASSAR A BOLA À VOLTA DAS PERNAS
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – LANÇAR A BOLA AO AR E AGARRAR
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – LANÇAR A BOLA PELO CHÃO E APANHAR
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – TRANSPORTAR A BOLA NA PALMA DAS MÃOS (“BATATA QUENTE”)

## 2ª SITUAÇÃO

### PRINCÍPIO DE JOGO

AVANÇAR (FINTAR) / APOIO

### MATERIAL

CONES, 1 BOLA POR GRUPO

### TEMPO

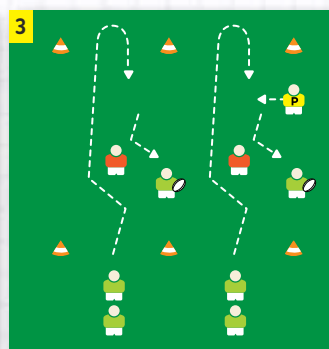
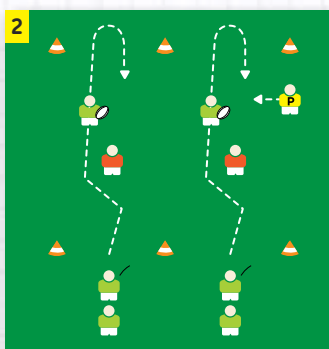
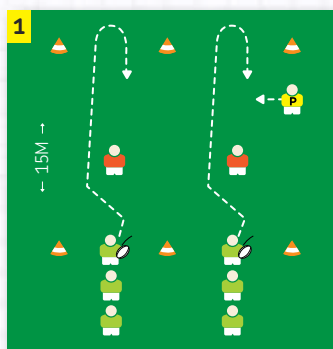
+/- 15M

### MONTAGEM

CONES DISPOSTOS À DISTÂNCIA 15 METROS DE COMPRIMENTO

### DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- > ORGANIZAR A TURMA EM GRUPOS DE 5 ALUNOS
- > CORRIDA COM BOLA, NAS 2 MÃOS
- > EM FORMA DE ESTAFETAS
- > COLOCAR 1 DEFENSOR NO MEIO DO TRAJECTO (COM AS MÃOS ATRÁS DAS COSTAS E NÃO PODE MEXER OS PÉS)
- > AO SINAL CORREM ATÉ AO DEFESA, COM A BOLA NAS DUAS MÃOS, E TODOS FINTAM PARA O LADO QUE O PROFESSOR INDICAR
- > REPETEM O EXERCÍCIO NO REGRESSO, E ENTREGAM A BOLA EM MÃO, AO COLEGA QUE ESTÁ NA FILA E VÃO PARA O FIM DA MESMA.



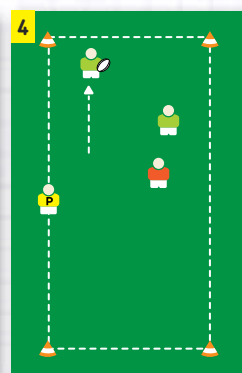
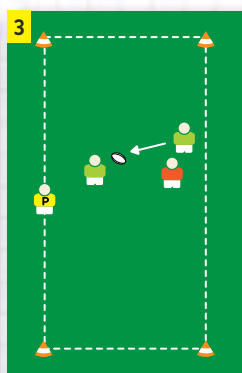
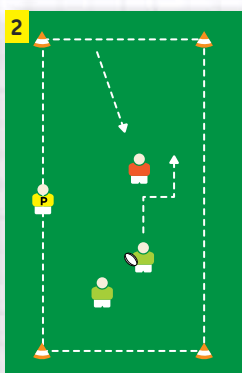
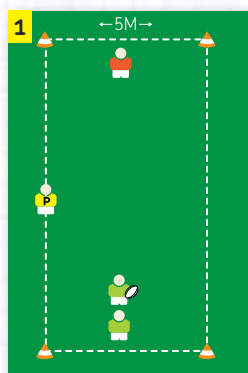
### PROGRESSÕES/VARIANTES PARA A 2ª SITUAÇÃO

TENTAR RESOLVER OS SEGUINTE "PROBLEMAS":

2 ATACANTES CONTRA 1 DEFESA - AVANÇAR, FINTAR E EVITAR O ADVERSÁRIO

1ª OPÇÃO: O ATACANTE SÓ PASSA A BOLA, QUANDO FICAR SEM A FITA.

2ª OPÇÃO: O ATACANTE DEVE FIXAR O DEFESA E PASSAR ANTES DE SER TOCADO.



## 3ª SITUAÇÃO

### PRINCÍPIO DE JOGO

AVANÇAR E APOIAR

### MATERIAL

CONES, 1 BOLA POR GRUPO

### TEMPO

+/- 15M

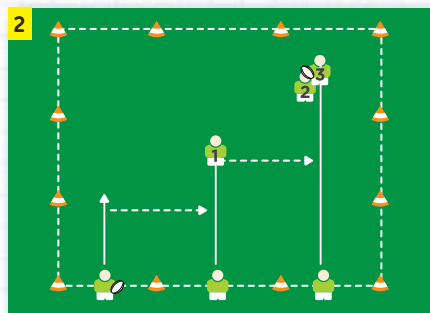
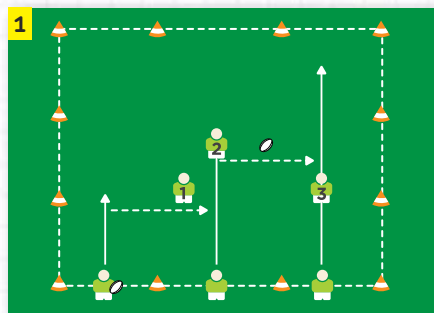
### MONTAGEM

CONES DISPOSTOS À DISTÂNCIA 20 METROS DE COMPRIMENTO

### DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- > ORGANIZAR A TURMA EM GRUPOS DE 3 A 5 ALUNOS
- > PASSE EM PROGRESSÃO
- > EM FORMA DE VAGAS
- > DEPOIS DE PASSAR A BOLA O ALUNO

- TEM QUE TOCAR NAS COSTAS DO COMPANHEIRO A QUEM PASSOU
- > QUEM RECEBE SÓ PODE PASSAR A BOLA DEPOIS DE O COMPANHEIRO LHE TOCAR NAS COSTAS



## 4ª SITUAÇÃO / JOGO TAG RUGBY

### REGRAS

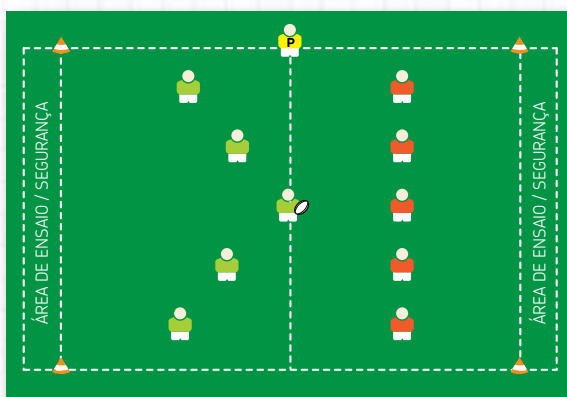
- > SÓ SE PODE PASSAR A BOLA PARA O LADO E PARA TRÁS;
- > NÃO É PERMITIDO QUALQUER TIPO DE JOGO AO PÉ;
- > NÃO É PERMITIDO RETIRAR A BOLA (DAS MÃOS) AO JOGADOR ATACANTE;
- > O PORTADOR DA BOLA TEM QUE PASSAR A BOLA QUANDO OS DEFENSORES LHE RETIRAREM A FITA;
- > O DEFENSOR QUE RETIRA A FITA, SÓ PODE VOLTAR AO JOGO DEPOIS DE A DEVOLVER AO ATACANTE;
- > O ATACANTE QUE PASSOU A BOLA, SÓ PODE VOLTAR AO JOGO, QUANDO RECOLOCAR A FITA NO CINTO;
- > O JOGO REINICIA-SE SEMPRE COM UM PONTAPÉ LIVRE;

### PRINCÍPIO DE JOGO

AVANÇAR / APOIAR / CONTINUIDADE

### TEMPO

+/- 20M



- > APÓS UMA FALTA, O JOGO RECOMEÇA NO LOCAL DA FALTA.



---

# UNIDADES DIDÁCTICAS

- > NÍVEL INTRODUTÓRIO / 1º CICLO
- > NÍVEL ELEMENTAR / 2º CICLO
- > NÍVEL AVANÇADO / 3º CICLO

# UNIDADE DIDÁCTICA 1º CICLO / TAG RUGBY

NÍVEL INTRODUTÓRIO	SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO 3	SESSÃO 4	SESSÃO 5
<b>Princípios de jogo</b>	Avançar	Avançar	Avançar	Apoiar	Avançar, apoiar
<b>Objectivos da aula</b>	Controlar a bola nas mãos	Controlar a bola nas mãos/ Correr com a bola/ Marcar ensaio	Controlar a bola nas mãos/ Correr com a bola/ Fintar com a bola/ Marcar ensaio	Controlar a bola nas mãos/ Correr com a bola/ Fintar com a bola/ Passar e receber/ Marcar ensaio/ Retirar a fita	Mobilizar as aprendizagens em situação de jogo
<b>Técnicas</b>	Manipulação de bola/ Corrida com bola/ Finta (mudar de direcção e velocidade)/ Ensaio	Manipulação de bola/ Corrida com bola/ Finta (mudar de direcção e velocidade)/ Ensaio	Finta/ Situações de 1x1/ Passe e recepção/ Ensaio	Manipulação de bola/ Corrida com bola/ Finta (mudar de direcção e velocidade)/ Situações de 1x1/ Passe e recepção	Manipulação de bola/ Corrida com bola/ Finta (mudar de direcção e velocidade)/ Situações de 1x1/ Passe e apoio/ Ensaio
<b>Tipologia de exercícios base</b>	Jogos lúdicos/ Estafetas	Jogos lúdicos/ Estafetas	Situação 1x1/ Passe e recepção/ Jogos Lúdicos	Passe e recepção/ Passe com posição/ Jogo formal	Jogo TAG-Rugby 5x5
<b>Antecipação de erros / problemas</b>	Não seguram a bola nas 2 mãos/ Não mudam de direcção na finta	Não seguram a bola nas 2 mãos/ Não mudam de direcção na finta/ Não mudam de velocidade na finta/ Não marcam ensaio	Não avançam/ Recuam com "medo" do defensor/ Não seguram a bola nas 2 mãos/ Não mudam de direcção na finta/ Não mudam de velocidade na finta/ Não marcam ensaio/ Dificuldades na transmissão da bola/ Dificuldades na recepção da bola/ Jogo anárquico	Não avançam/ Recuam com "medo" do defensor/ Não seguram a bola nas 2 mãos/ Não mudam de direcção na finta/ Não mudam de velocidade na finta/ Não marcam ensaio/ Dificuldades na transmissão da bola/ Dificuldades na recepção da bola/ Jogo anárquico	Não avançam/ O portador da bola não tenta realizar o 1x1/ Passa sem olhar/ Passa quando pode correr/ Sai pela linha lateral/ Jogo anárquico
<b>Regras</b>	Correr livremente com a bola/ Marcar ensaio	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola ("avant")/ Realizar o TAG/ Marcar ensaio	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola ("avant")/ Realizar o TAG/ Marcar ensaio/ O atacante não pode procurar o contacto	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola ("avant")/ Realizar o TAG/ Marcar ensaio/ O atacante não pode procurar o contacto/ Passe para o lado e para trás	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola ("avant")/ Realizar o TAG/ Marcar ensaio O atacante não pode procurar o contacto/ Passe para o lado e para trás
O Jogo é (re)iniciado pelo professor ou pelo aluno, com a bola na mão.					
<b>Proposta de periodização da unidade didáctica, em 14 sessões</b>					
<b>1º Ciclo / Nível introdutório</b>	3 vezes - Sessão 1	2 vezes - Sessão 2	3 vezes - Sessão 3	3 vezes - Sessão 4	3 vezes - Sessão 5

# UNIDADE DIDÁCTICA 2º CICLO / TAG RUGBY

NÍVEL ELEMENTAR	SESSÃO 6	SESSÃO 7	SESSÃO 8	SESSÃO 9
<b>Princípios de jogo</b>	Avançar, apoiar	Avançar, apoiar	Avançar, apoiar	Avançar, apoiar
<b>Objectivos da aula</b>	Passar e receber a bola/ Procurar superioridade numérica no ataque/ Apoio no eixo	Passar e receber a bola/ Procurar superioridade numérica no ataque/ Apoio no eixo	Apoio ao portador da bola/ Criar situações de superioridade numérica no ataque	Mobilizar as aprendizagens em situação de jogo
<b>Técnicas</b>	Corrida com bola/ Finta/ Passe e recepção/ Passe antes do contacto	Passe e recepção/ Passe antes do contacto/ Apoio ao portador da bola, no eixo	Passe e recepção/ Passe e apoio/ Passe antes do contacto/ Apoio ao portador da bola, no eixo	Manipulação de bola/ Corrida com bola/ Finta (mudar de direcção e velocidade)/ Passe e apoio/ Ensaio
<b>Tipologia de exercícios base</b>	Passe e recepção/ Situação 2x1	Passe e recepção/ Situação 2x1	Situação de 3x1+1/ Formas jogadas	Jogo TAG-Rugby 5x5
<b>Antecipação de erros / problemas</b>	Não muda de velocidade na finta/ Dificuldade na transmissão da bola/ O jogador no apoio, não espera para receber o passe (fica à frente)/ Jogo anárquico (não avança; recua com "medo" do defensor)	Passes pouco tensos/ O portador da bola não tenta realizar o 2x1 (não compromete o defesa)/ O jogador no apoio espera pelo passe, mas não se coloca no eixo (nas costas) do portador da bola/ Comunica pouco com o portador da bola	Passes pouco tensos/ O portador da bola não tenta realizar o 2x1 (não compromete o defesa)/ O jogador no apoio espera pelo passe, mas não se coloca no eixo (nas costas) do portador da bola/ Comunica pouco com o portador da bola	O portador da bola não tenta realizar o 2x1/ Passa sem olhar/ Passa quando pode correr/ Não avança/ Sai pela linha lateral/ Pouca comunicação no ataque
<b>Regras</b>	TAG-Rugby  * Introdução ao fora de jogo, desta sessão em diante  O jogo é sempre (re)iniciado pelo aluno, com pontapé livre.	TAG-Rugby	TAG-Rugby	TAG-Rugby

Proposta de periodização da unidade didáctica, em 14 sessões

<b>2º Ciclo / Nivel introdutório</b>	1 vez - Sessão 1	1 vez - Sessão 2	1 vez - Sessão 3	1 vez - Sessão 4	1 vez - Sessão 5
<b>2º Ciclo / Nivel elementar</b>	2 vezes - Sessão 6	3 vezes - Sessão 7	2 vezes - Sessão 8	2 vezes - Sessão 9	

# UNIDADE DIDÁCTICA 3º CICLO / TAG RUGBY

	SESSÃO 10	SESSÃO 11	SESSÃO 12	SESSÃO 13	SESSÃO 14
<b>NÍVEL AVANÇADO</b>	Avançar, apoiar e continuidade	Avançar, apoiar e continuidade	Defesa	Defesa e ataque	Avançar, apoiar e continuidade
<b>Princípios de jogo</b>	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Conhecer e aplicar a defesa por canais	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Aplicar a defesa por canais/ Conhecer e aplicar a defesa deslizando	Mobiliza as aprendizagens em situação de jogo
<b>Objectivos da aula</b>	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Conhecer e aplicar a defesa por canais	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Aplicar a defesa por canais/ Conhecer e aplicar a defesa deslizando	Mobiliza as aprendizagens em situação de jogo
<b>Técnicas</b>	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Conhecer e aplicar a defesa por canais	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Aplicar a defesa por canais/ Conhecer e aplicar a defesa deslizando	Mobiliza as aprendizagens em situação de jogo
<b>Técnicas</b>	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Conhecer e aplicar a defesa por canais	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Aplicar a defesa por canais/ Conhecer e aplicar a defesa deslizando	Mobiliza as aprendizagens em situação de jogo
<b>Tipologia de exercícios base</b>	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Conhecer e aplicar a defesa por canais	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Aplicar a defesa por canais/ Conhecer e aplicar a defesa deslizando	Mobiliza as aprendizagens em situação de jogo
<b>Antecipação de erros / problemas</b>	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Conhecer e aplicar a defesa por canais	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Aplicar a defesa por canais/ Conhecer e aplicar a defesa deslizando	Mobiliza as aprendizagens em situação de jogo
<b>Regras</b>	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Conhecer e aplicar a defesa por canais	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Aplicar a defesa por canais/ Conhecer e aplicar a defesa deslizando	Mobiliza as aprendizagens em situação de jogo

Proposta de periodização da unidade didáctica, em 14 sessões

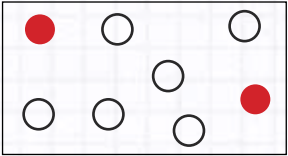

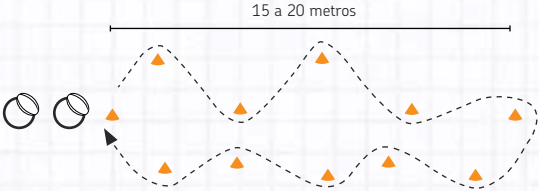
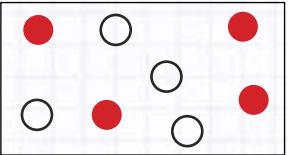
<b>3º Ciclo / Nível introdutório</b>	1 vez - Sessão 1	1 vez - Sessão 2	1 vez - Sessão 3	1 vez - Sessão 4	1 vez - Sessão 5
<b>3º Ciclo / Nível elementar</b>	1 vez - Sessão 6	1 vez - Sessão 7	1 vez - Sessão 8	1 vez - Sessão 9	
<b>3º Ciclo / Nível avançado</b>	1 vez - Sessão 10	1 vez - Sessão 11	1 vez - Sessão 12	1 vez - Sessão 13	1 vez - Sessão 14

O jogo é sempre (re)iniciado pelo aluno, com pontapé livre.

Tema da aula: AVANÇAR








Duração da aula: 45 minutos

Objectivos da aula: Desenvolver a manipulação de bola e corrida com bola.

Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
10'	<b>AQUECIMENTO</b>	
	<p><b>1) Jogo lúdico - "Jogo da apanhada"</b> Os alunos estão dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos estão a apanhar. Os restantes devem fugir. Quem está a apanhar, tem que tocar em quem está a fugir.</p> <p><b>Objectivos:</b> Desenvolver técnicas de finta.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar/diminuir o número de alunos a apanhar. Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
30'	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
(10')	<p><b>2) Estafetas - Manipulação de bola</b> Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. Ao sinal do professor, o portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, até ao pino e volta. Executa as variantes.</p> <p><b>Objectivos:</b> Estimular a manipulação e o contacto com a bola de rugby. Desenvolver a técnica de corrida com bola.</p>	<p><b>Variantes:</b> Passar a bola à volta da cintura, das pernas, do pescoço, entre as pernas. Apanhar a bola do chão (está parada). Lançar a bola pelo chão e apanhá-la. Lançar a bola ao ar e apanhar. Transportar bola na palma das mãos sem cair. Começar de pé, de costas, sentados ou deitados. (variar o exercício).</p> 
(8')	<p><b>3) Estafetas - Corrida com bola</b> Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. Ao sinal do professor o portador da bola, corre sempre com a bola nas 2 mãos, e executa o percurso definido. Num sentido faz "zig-zag" e no regresso faz "slalom", e vai para o final da fila.</p> <p>Trabalhar em estafetas: o aluno ao regressar, entrega a bola ao próximo colega. Os alunos começam o percurso de formas variadas (de pé, de costas, sentados, etc...)</p> <p><b>Objectivos:</b> Desenvolver técnicas de corrida e finta com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> 
(12')	<p><b>4) Jogo lúdico - "Jogo da raposa"</b> Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. Todos os alunos estão equipados com os cintos TAG. O jogo desenrola-se no formato de "todos contra todos", onde cada jogador tem que tentar retirar 1 ou as 2 fitas aos outros (sem perder as suas). Ganha o aluno que conseguir sobreviver até ao fim, com 1 ou 2 fitas no seu cinto.</p> <p><b>Objectivos:</b> Aplicar os conceitos transmitidos na aula. A finta e o TAG.</p>	<p><b>Variantes:</b> Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
5'	<b>PARTE FINAL</b>	
(2')	<b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo	
(3')	<b>Balanco da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos	

## BALANÇO DA AULA

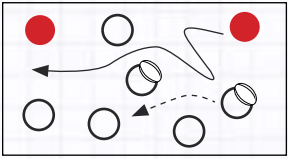
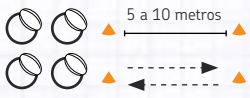
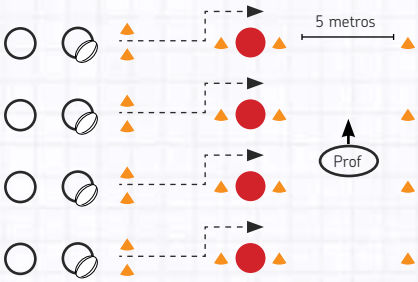
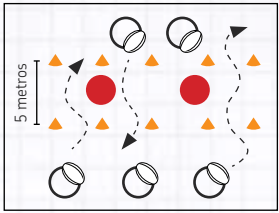
## LEGENDA

-  Jogador sem bola  
  Defesa / Adversário  
  Jogador com bola  
  Cones de marcação  
 Corrida sem bola  
  Corrida com bola  
  Passe

Tema da aula: AVANÇAR

Duração da aula: 45 minutos

Objectivos da aula: Reforçar a manipulação de bola, corrida com bola, finta e o objectivo do jogo

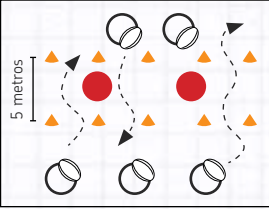
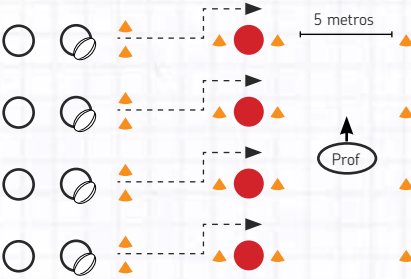
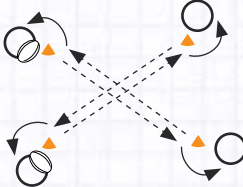
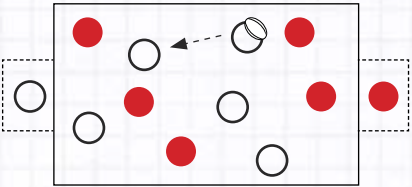
Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
10'	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1)Jogo lúdico - "Jogo da apanhada com bola"</b> Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos com bola estão a apanhar. Os restantes devem fugir. Quem está a apanhar tem que tocar com a bola no tronco de quem está a fugir.</p> <p><b>Objectivos:</b> Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar/diminuir o nº de bolas. Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
30'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>(8') <b>2) Estafetas - Manipulação de Bola</b> Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. Ao sinal do professor, o portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, até ao pino e volta. Executa as variantes.</p> <p><b>Objectivos:</b> Desenvolver a manipulação e o contacto com a bola. Relembrar a técnica de corrida com bola.</p>	<p><b>Variantes</b> Passar a bola à volta da cintura, das pernas, do pescoço, entre as pernas. Apanhar a bola do chão (está parada). Lançar a bola pelo chão e apanhá-la. Lançar a bola ao ar e apanhar. Transportar bola na palma das mãos sem cair. Começar de pé, de costas, sentados ou deitados. (Variar o exercício).</p> 
(10)	<p><b>3) Estafetas - Finta 1x1</b> Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. Ao sinal do professor o portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a finta sobre o defensor que está no meio do percurso. O defensor não pode mexer os pés, e tem as mãos atrás das costas. O professor está colocado atrás do defensor, e indica (com os braços) qual o lado para onde o atacante deve executar a finta. Os alunos fazem num sentido e param. O defensor e o professor recolocam-se e recomeçam o exercício. Todos respeitam a indicação do professor, por questões de organização e de segurança.</p> <p><b>Objectivos:</b> Desenvolver técnicas de finta com bola.</p>	 <p><b>Variantes:</b> Realizar o mesmo exercício, mas os defensores podem fazer o TAG aos atacantes. Em caso de TAG, os alunos trocam de funções.</p>
(12')	<p><b>4) Jogo lúdico - "Jogo do crocodilo"</b> Delimitar um espaço - o rio! Colocar no rio, 1 ou mais "crocodilos" (defensores). O objectivo dos "leões" (atacantes) é ultrapassar o rio sem serem comidos! Todos os portadores da bola devem estar equipados com cintos e fitas. Quando os crocodilos retirarem 1 das fitas, os leões passam a ser crocodilos.</p> <p><b>Objectivos:</b> Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar/diminuir o número de alunos no início, dentro do rio. Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
5'	<b>PARTE FINAL</b>	
(2')	<b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo	
(3')	<b>Balanco da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos	

BALANÇO DA AULA

Tema da aula: AVANÇAR

Duração da aula: 45 minutos

Objectivos da aula: Reforçar a corrida com bola, a finta e o objectivo do jogo.

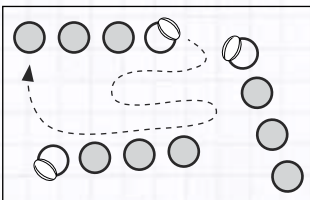
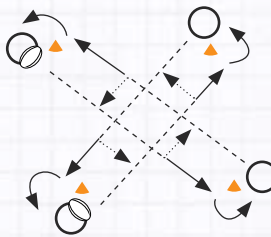
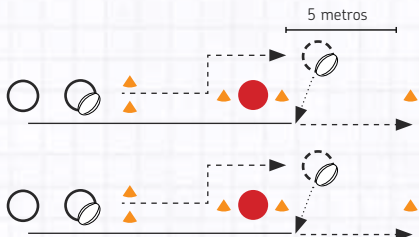
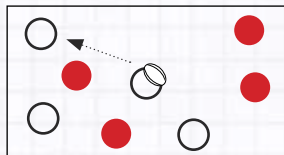
Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
10'	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1) Jogo lúdico - "Jogo do crocodilo"</b>            Delimitar um espaço - o rio! Colocar no rio, 1 ou mais "crocodilos" (defensores). O objectivo dos "leões" (atacantes) é ultrapassar o rio sem serem comidos!            Todos os portadores da bola devem estar equipados com cintos e fitas. Quando os crocodilos retirarem 1 das fitas, os leões passam a ser crocodilos.</p> <p><b>Objectivos:</b> Motivar os alunos para a aula.            Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> <p><b>Variantes:</b>            Aumentar/diminuir o número de alunos no início, dentro do rio.            Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
30'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>(8) <b>2) Estafetas - Finta 1x1</b>            Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo.            Ao sinal do professor o portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a finta sobre o defensor que está no meio do percurso. O defensor não pode mexer os pés, mas pode tentar fazer o TAG aos atacantes. Em caso de TAG os alunos trocam de funções. O professor está colocado atrás do defensor, e indica (com os braços) qual o lado para onde o atacante deve executar a finta. Os alunos fazem num sentido e param. O defensor e o professor recolocam-se e recomeçam o exercício.            Todos respeitam a indicação do professor, por questões de organização e de segurança.</p> <p><b>Objectivos:</b> Desenvolver a técnica de finta com bola e do TAG na defesa.</p>	
10'	<p><b>3) Introdução ao passe e recepção</b>  <b>QUADRADO DE AUCKLAND:</b>            Organizar estações com grupos de alunos (ou a turma toda). No início, colocamos 2 bolas por cada grupo. O portador da bola deve correr com a bola nas mãos, até ao cone oposto e entregar a bola, em mão ao colega, e evitar o contacto.</p> <p><b>Objectivos:</b>            Desenvolver técnicas de passe e recepção. Reforçar técnicas de finta com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> 8m de largura por 8m de comprimento.</p> <p><b>Variantes:</b>            Realizar o passe para o colega.            Aumentar/diminuir o espaço.            Introduzir mais bolas.            Aplicar todas as variantes de manipulação de bola.</p> 
12'	<p><b>4) Jogo lúdico - "Bola ao capitão"</b>            Duas equipas distintas. No lado oposto de cada equipa é colocado um "capitão", que não pode sair da sua área. O objectivo é conseguir entregar a bola ao respectivo capitão. Cada vez que se conseguir, a equipa ganha 1 ponto (ensaio).            O portador da bola pode correr, apenas 3 metros, com bola. Os passes podem ser feitos em todas as direcções. O defesa só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola.  <b>A posse de bola muda quando:</b> A bola chegar ao capitão;            Houver intercepção de passe; A bola cair ou sair do campo.</p> <p><b>Objectivos:</b> Cooperação entre os alunos. Conceito de orientação espacial (para a frente), em relação ao objectivo do jogo.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível.</p> 
5'	<b>PARTE FINAL</b>	
(2)	<b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo	
(3)	<b>Balanco da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos	

BALANÇO DA AULA

Tema da aula: AVANÇAR

Duração da aula: 45 minutos

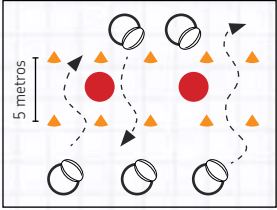
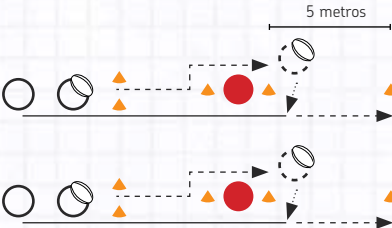
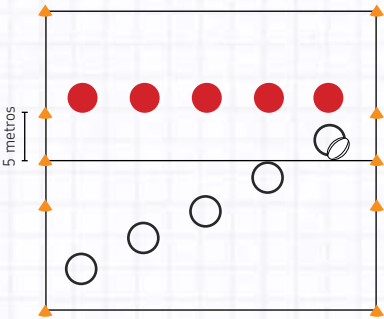
Objectivos da aula: Desenvolver as técnicas de manipulação da bola, corrida com bola, a finta, o passe e a recepção.

Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
10'	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1) Jogo lúdico - "Jogo das sombras"</b> Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila indiana, e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombras) tudo o que o portador da bola fizer. Ao sinal do professor o portador da bola dá a bola ao "apoio" (o 2º na fila) e vai para o fim da fila.</p> <p><b>Objectivos:</b> Motivar os alunos para a aula. Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar/diminuir o número de alunos por grupo. Condicionar os movimentos. Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
30'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>(8') <b>2) Passe e recepção</b> QUADRADO DE AUCKLAND (variante): Organizar estações com grupos de alunos (ou a turma toda). No início, colocamos 2 bolas por grupo. O portador da bola deve correr com a bola nas mãos, até ao cone oposto e passar a bola ao colega, que já está a correr, e evitar o contacto.</p> <p><b>Objectivos:</b> Desenvolver técnicas de passe e recepção na corrida. Reforçar técnicas de finta com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> 8m de largura por 8m de comprimento.</p> <p><b>Variantes:</b> Realizar o passe em movimento. Aumentar/diminuir o espaço. Introduzir mais bolas. Aplicar todas as variantes de manipulação de bola.</p> 
(10')	<p><b>3) Passe e recepção com oposição</b> Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. O portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a finta sobre o defensor. O defensor não pode mexer os pés, mas tenta executar o TAG. Quando houver TAG, o portador da bola faz o passe ao jogador no apoio. Os alunos fazem num sentido e no outro.</p> <p><b>Objectivos:</b> Reforçar a técnica de passe e recepção, de finta com bola, e do "TAG" na defesa.</p>	
(12')	<p><b>4) Jogo lúdico - "Jogo dos 5 passes"</b> Duas equipas; 1 bola; O objectivo é tentar realizar 5 passes, em equipa, sem perder a bola. A equipa que fizer os 5 passes ganha 1 ponto (ensaio). O portador da bola não pode correr. Os passes podem ser feitos em todas as direcções. O defensor só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola. <b>A posse de bola muda quando:</b> Houver intercepção de passe; A bola cair ou sair do campo.</p> <p><b>Objectivos:</b> Desenvolver a manipulação e o contacto com a bola e o apoio. Cooperação entre os jogadores de cada equipa. Introdução do conceito de apoio.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível.</p> <p><b>Variantes:</b> O objectivo passa a ser realizar 10 passes. A equipa que fizer os 10 passes ganha 1 ponto (ensaio). O portador da bola pode passar e correr livremente. A posse de bola muda quando houver um TAG.</p> 
5'	<p><b>PARTE FINAL</b></p>	
(2')	<p><b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo</p>	
(3')	<p><b>Balanço da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos</p>	

Tema da aula: AVANÇAR

Duração da aula: 45 minutos

Objectivos da aula: Desenvolver a manipulação de bola, corrida com bola, finta e o passe em situação de jogo.

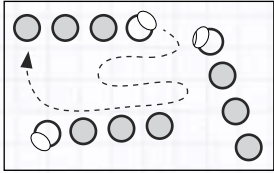
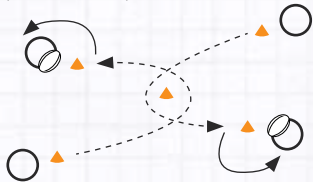
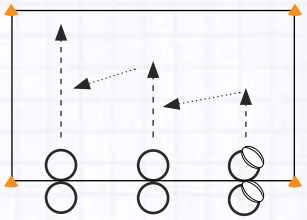
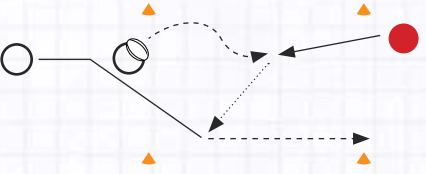
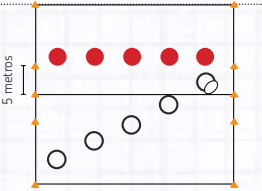
Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
10'	<b>AQUECIMENTO</b>	
(5)	<p><b>1) Jogo lúdico - "Jogo do crocodilo"</b></p> <p>Delimitar um espaço - o rio! Colocar no rio, 1 ou mais "crocodilos" (defensores). O objectivo dos "leões" (atacantes) é ultrapassar o rio sem serem comidos!</p> <p>Todos os portadores da bola devem estar equipados com cintos e fitas. Quando os crocodilos retirarem 1 das fitas, os leões passam a ser crocodilos.</p> <p><b>Objectivos:</b> Motivar os alunos para a aula. Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar/diminuir o número de alunos no início, dentro do rio.</p> <p>Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
(5)	<p><b>2) Passe e recepção com oposição</b></p> <p>Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. O portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a finta sobre o defensor. O defensor não pode mexer os pés, mas tenta executar o TAG. Quando houver TAG, o portador da bola faz o passe ao jogador no apoio. Os alunos fazem num sentido e no outro.</p> <p><b>Objectivos:</b> Reforçar a técnica de passe e recepção, da finta com bola e do "TAG" na defesa.</p>	
30'	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
	<p><b>2) Jogo formal - TAG-RUGBY</b></p> <p>Organizar equipas: 1 bola; o objectivo é marcar o maior número de ensaios possíveis. Cada ensaio vale 1 ponto. Cada equipa é composta por, no mínimo 4 elementos e no máximo 5 elementos. As equipas são obrigatoriamente mistas. Se a turma for grande, pode optar por realizar um torneio intra-turma.</p> <p><b>Algumas regras:</b> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contacto físico. O defensor só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defensor e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para marcar ensaio, basta transpor a linha de ensaio com a bola nas mãos.</p> <p><b>Objectivos:</b> Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.</p> 
5'	<b>PARTE FINAL</b>	
(2)	<b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo	
(3)	<b>Balanço da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos	

BALANÇO DA AULA

Tema da aula: AVANÇAR E APOIAR

Duração da aula: 45 minutos

Objectivos da aula: Reforçar o conceito de avançar e apoiar.

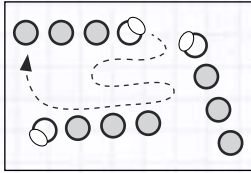
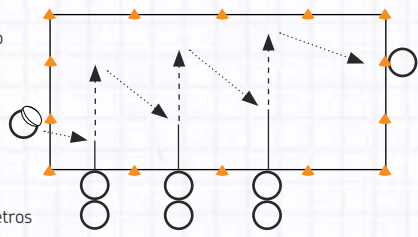
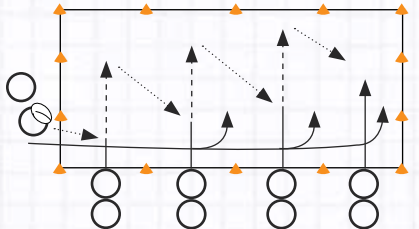
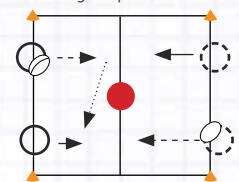
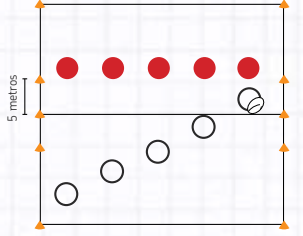
Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
10'	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1) Jogo lúdico – “Jogo das sombras”</b> Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila indiana, e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombras) tudo o que o portador da bola fizer. Ao sinal do professor o portador da bola dá a bola ao “apoio”(o 2º na fila) e vai para o fim da fila.</p> <p><b>Objectivos:</b> Motivar os alunos para a aula. Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar/diminuir o número de alunos por grupo. Condicionar os movimentos. Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
30'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>(5) <b>2) Passe e Recepção</b> QUADRADO DE AUCKLAND (variante): Organizar estações com grupos de alunos (ou a turma toda). No início, colocamos 2 bolas por grupo. O portador da bola deve correr com a bola nas mãos, até ao cone central e realizar um passe lateral, para o colega da esquerda. Depois de passar, segue a bola para a mesma fila.</p> <p><b>Objectivos:</b> Desenvolver técnicas de passe e recepção.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> 8m de largura por 8m de comprimento.</p> <p><b>Variantes:</b> Realizar o passe para a direita. Aumentar/diminuir o espaço. Introduzir mais bolas.</p> 
(7)	<p><b>3) Passe e apoio – Técnica de passe</b> Organizar a turma em grupos de 3; cada um com 1 bola; O portador da bola avança e realiza um passe lateral para o aluno ao seu lado; Depois de passar a bola o aluno tem que tocar nas costas do companheiro a quem passou; Quem recebe só pode passar a bola depois do companheiro lhe tocar nas costas; Deve-se variar o lado de saída da bola.</p> <p><b>Objectivos:</b> Sensibilizar para o segundo princípio do jogo - Apoiar.</p> <p><b>Variantes:</b> Realizar o mesmo exercício mas, com 2 grupos a trabalhar em simultâneo e em sentidos opostos.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 15metros de largura, por 20metros de comprimento.</p> 
(8)	<p><b>4) Situação de exercício - 2 x 1</b> 3 a 4 estações com jogadores de ambos os lados do rectângulo; 1 bola por estação; O objectivo é realizar uma situação de jogo 2x1, onde o portador da bola tem de fintar o defensor e marcar ensaio; O defensor tem de fazer TAG antes do atacante chegar à linha de ensaio; caso o portador da bola fique sem o TAG tem o apoio de um companheiro a quem deverá passar a bola para marcar ensaio. Os jogadores no final trocam de funções.</p> <p><b>Objectivos:</b> Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o ensaio mesmo com um defesa.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> 8m de largura por 10m de comprimento</p> 
(10')	<p><b>5) Situação de jogo</b> <b>Algumas Regras:</b> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contacto físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para marcar ensaio, basta transpor a linha de ensaio com a bola nas mãos.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 40 metros de comprimento por 20metros de largura.</p> 
5'	<p><b>PARTE FINAL</b></p>	
(2)	<p><b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo</p>	
(3)	<p><b>Balanco da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos</p>	

BALANÇO DA AULA

**Tema da aula:** AVANÇAR E APOIAR

**Duração da aula:** 45 minutos

**Objectivos da aula:** Reforçar o conceito de avançar e apoiar através do passe em progressão.

Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
7'	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1) Jogo lúdico – “Jogo das sombras”</b> Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila indiana, e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombras) tudo o que o portador da bola fizer. Ao sinal do professor o portador da bola dá a bola ao “apoio”(o 2º na fila) e vai para o fim da fila.</p> <p><b>Objectivos:</b> Motivar os alunos para a aula. Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar/diminuir o número de alunos por grupo. Condicionar os movimentos. Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
33'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>(8') <b>2) Passe e apoio – Técnica de passe</b> Organizar a turma em grupos de 3; cada grupo com 1 bola; Colocar 2 pivot's, 1 de cada lado do quadrado. O 1º aluno avança, recebe a bola do pivot, e realiza um passe lateral para o colega ao seu lado; O último jogador do grupo deve passar a bola ao outro pivot; o grupo seguinte reinicia o processo. Deve-se variar o lado de saída da bola.</p> <p><b>Objectivos:</b> Introdução ao segundo princípio do jogo - Apoiar.</p>	<p><b>Espaço de Jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 15 metros de largura, por 15 metros de comprimento.</p> 
8')	<p><b>3) Passe e apoio – Técnica de passe</b> Organizar a turma em grupos de 5; cada grupo com 1 bola; Colocar 1 jogador no lado do quadrado, que inicia o exercício. O jogador que faz o 1º passe, vai apoiar o grupo, nas costas e acompanhando a bola pelo seu interior. Ao sinal do professor (“apoio”), deve entrar no grupo para receber a bola e realizar o passe, mantendo o sentido do jogo. Deve variar-se o lado de saída da bola.</p> <p><b>Objectivos:</b> Introdução ao segundo princípio do jogo - Apoiar.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> 10 m de largura por 20 m de comprimento.</p> 
8')	<p><b>4) Situação de jogo – 2 x 1</b> Jogo “dois contra um”. Depois de cada ensaio, os atacantes trocam de sentido e atacam para a outra linha de ensaio. O defensor passa a atacante sempre que conseguir recuperar a bola ou se esta cair no chão.</p> <p><b>Objectivos:</b> Marcar o maior número de ensaios durante 30 segundos. Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o ensaio mesmo com um defesa.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> 10m de largura por 10m de comprimento.</p> 
10')	<p><b>5) Situação de jogo</b> <b>Algumas regras:</b> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contacto físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para marcar ensaio, basta transpor a linha de ensaio com a bola nas mãos.</p> <p><b>Objectivos:</b> Motivar os alunos para a aula. Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável, em função do nº de alunos e do espaço disponível para a aula. De preferência utilizar um campo de 40m por 20m.</p> 
5'	<b>PARTE FINAL</b>	
(2)	<b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo	
(3)	<b>Balanço da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos	

Tema da aula: AVANÇAR E APOIAR

Duração da aula: 45 minutos

Objectivos da aula: Reforçar o conceito de avançar e apoiar através do passe em progressão com oposição.

**Drc. Descrição dos exercícios Representação gráfica**

**10' AQUECIMENTO**

**1) Jogo lúdico - "Bola no quintal"**

Progressão do jogo "Bola no capitão", com adaptações às regras. Todos os alunos devem estar equipados com cintos e fitas.

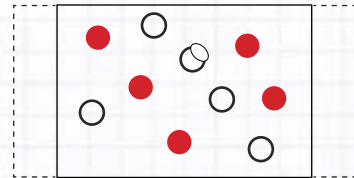
**RETIRAR O CAPITÃO! CRIAR UMA ZONA DE ENSAIO À LARGURA DO CAMPO!**

O portador da bola já pode correr livremente com a bola. Os passes podem ser feitos em todas as direcções. O defesa só pode interceptar o passe, ou fazer um TAG para recuperar a posse de bola.

A posse de bola muda quando: a bola chegar ao quintal; houver intercepção ou TAG; a bola cair ou sair do campo.

**Objectivos:** Incentivar às técnicas de finta com bola.

**Espaço de jogo:** Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível.



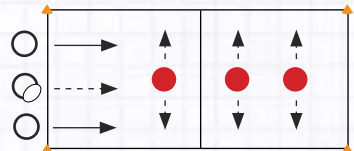
**30' PARTE PRINCIPAL**

**(6') 2) Situação de exercício - 3 x 1 + 1 + 1**

3 atacantes contra 3 defensores; O portador da bola tenta fintar o defensor para marcar ensaio; O defensor tenta fazer TAG antes do atacante chegar à linha de ensaio; caso o defensor faça o TAG, o portador da bola tem o apoio de 2 companheiros, a quem deverá passar a bola para dar seguimento ao jogo e criar situações de 2x1 nos defesas seguintes. Os defesas só se podem deslocar lateralmente. Os jogadores no final trocam de funções.

**Objectivos:** Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o ensaio mesmo com um defensor. Início do conceito de apoio.

**Espaço de jogo:** 10m de largura por 30m de comprimento.



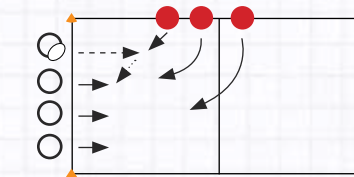
Sempre que houver TAG o compromisso entre defensor e atacante tem de ser respeitado, para que o atacante possa participar no resto do exercício.

**(7') 3) Situação de jogo - 4 x 3**

Jogo "quatro contra três". Depois de cada ensaio, os atacantes trocam de sentido e atacam para a outra linha de ensaio. Os defensores partem da linha lateral do campo, e só podem sair para defender depois dos atacantes começarem a correr. Os defensores passam a atacantes sempre que conseguirem recuperar a bola ou se esta cair no chão.

**Objectivos:** Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o apoio, passe e recepção, para colocar a bola no espaço e marcar ensaio em equipa.

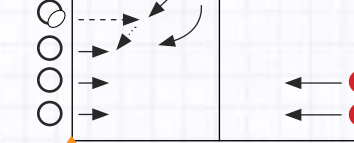
**Espaço de jogo:** 10m de largura por 20m de comprimento.



**(7') 4) Situação de jogo - 4 x 2 + 2**

Exercício igual ao anterior, mas agora com mais 1 defensor, 2 partem da linha lateral e os outros dois partem da linha final oposta dos atacantes.

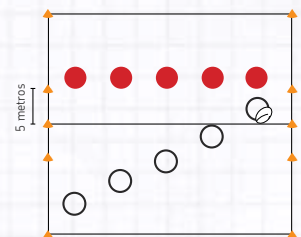
**Espaço de jogo:** Igual ao anterior.



**(10') 5) Situação de jogo**

**Algumas regras:** O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contacto físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defensor e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para marcar ensaio, basta transpor a linha de ensaio com a bola nas mãos.

**Espaço de jogo:** Variável, em função do nº de alunos e do espaço disponível para a aula. De preferência utilizar um campo de 40m por 20m.



**5' PARTE FINAL**

**(2') Retorno à calma - 1 volta ao campo**

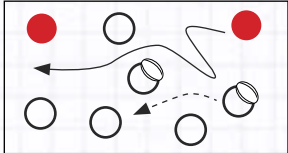
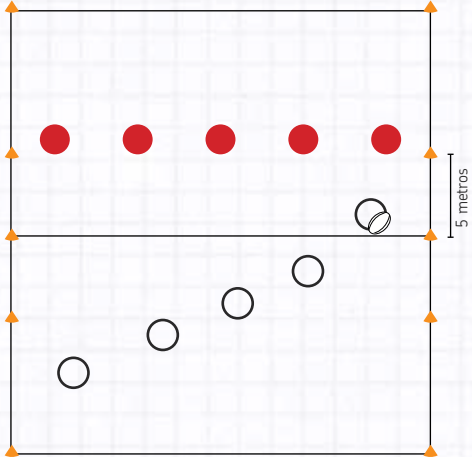
**(3') Balanço da sessão - feedbacks, pontos positivos**

**BALANÇO DA AULA**

Tema da aula: JOGO TAG-RUGBY

Duração da aula: 45 minutos

Objectivos da aula: Aplicar os conhecimentos adquiridos nas últimas aulas

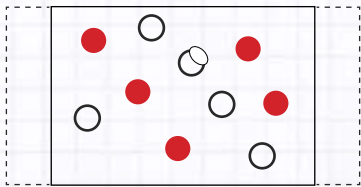
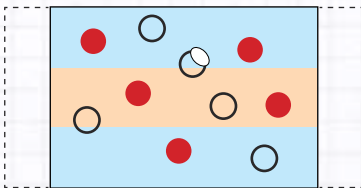
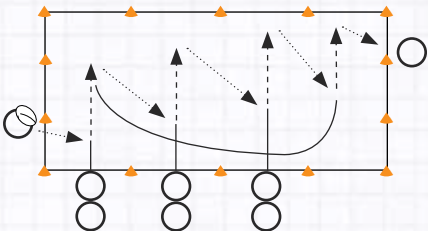
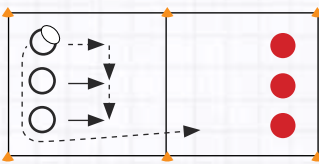
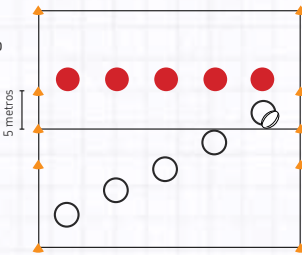
Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
10'	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1) Jogo lúdico - "Jogo da apanhada com bola"</b> Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos com bola estão a apanhar. Os restantes devem fugir. Quem está a apanhar, tem que tocar em quem está a fugir.</p> <p><b>Objectivos:</b> Motivar os alunos para a aula. Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar/diminuir o número de bolas. Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
30'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>2) Jogo formal - TAG-RUGBY</b> Organizar equipas; 1 bola; O objectivo é marcar o maior número de ensaios possíveis. Cada ensaio vale 1 ponto. Cada equipa é composta por, no mínimo 4 elementos e no máximo 5 elementos. As equipas são obrigatoriamente mistas. Se a turma for grande, pode optar por realizar um torneio intra-turma.</p> <p><b>Algumas regras:</b> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contacto físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para marcar ensaio, basta transpor a linha de ensaio com a bola nas mãos.</p> <p><b>Objectivos:</b> Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.</p> 
5'	<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>(2) <b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo</p> <p>(3) <b>Balanço da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos</p>	

## BALANÇO DA AULA

**Tema da aula:** CONTINUIDADE

**Duração da aula:** 45 minutos

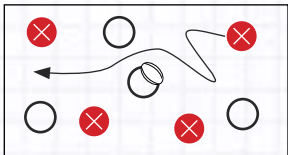
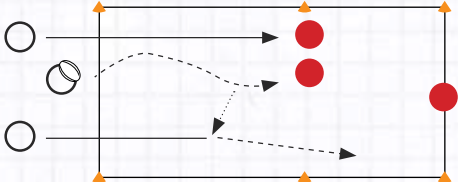
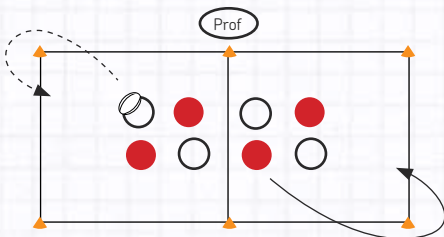
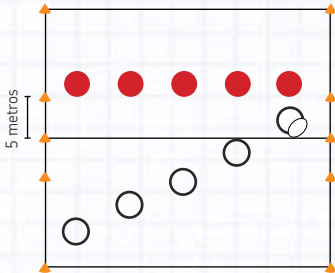
**Objectivos da aula:** Introduzir o conceito de continuidade

Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
10'	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1) Jogo lúdico - "Bola no quintal"</b>                      Progressão do jogo "Bola ao capitão", com adaptações às regras. Todos os alunos devem estar equipados com cintos e fitas.  <b>RETIRAR O CAPITÃO! CRIAR UMA ZONA DE ENSAIO À LARGURA DO CAMPO!</b> O portador da bola já pode correr livremente com a bola. Os passes podem ser feitos em todas as direcções. O defesa só pode interceptar o passe, ou fazer um TAG para recuperar a posse de bola.                      A posse de bola muda quando: A bola chegar ao quintal; Houver intercepção ou TAG; A bola cair ou sair do campo.  <b>Objectivos:</b> Incentivar às técnicas de finta com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível.</p> 
30'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>(7') <b>2) "Jogo dos 3 canais"</b>                      Dividir o campo em 3 canais com largura igual; O objectivo é transpor a linha final com a bola nas 2 mãos (marcar ensaio); O portador da bola pode correr; O portador da bola pode passar livremente; Para parar o atacante, o defesa tem que passar pelos 3 canais (encontrar estratégias).  <b>Objectivos:</b> Utilização da largura total do campo; Início da organização ofensiva.  <b>Variante:</b> Condicionar o passe, apenas para lado/trás; antes de transpor a linha final, a bola tem que passar pelos 3 canais (encontrar estratégias).</p>	
(6')	<p><b>3) Passe e apoio - "Dobras"</b>                      Organizar a turma em grupos de 3; cada um com 1 bola; Colocar 2 pivot's, 1 de cada lado do quadrado. O 1º aluno avança, recebe a bola do pivot, e realiza um passe lateral para o colega ao seu lado; Depois de passar a bola o aluno tem que "dobrar" nas costas dos companheiros, para receber a bola no final do grupo e passá-la ao outro pivot; o grupo seguinte reinicia o processo. Deve-se variar o lado de saída da bola.  <b>Objectivos:</b> Introdução ao 3º princípio do jogo - continuidade</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 15 metros de largura, por 30 metros de comprimento.</p> 
(7')	<p><b>4) Situação de jogo - 3x3</b>                      Três atacantes contra três defensores que surgem do fundo do campo no sentido do jogo. O ataque deve criar situações de superioridade numérica.  <b>Objectivos:</b> Continuidade do jogo; passe e apoio; dobras; sentido de jogo.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> 10m de largura por 20m de comprimento</p> 
(10')	<p><b>5) Situação de jogo</b>  <b>Algumas regras:</b> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contacto físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para marcar ensaio, basta transpor a linha de ensaio com a bola nas mãos.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável, em função do nº de alunos e do espaço disponível para a aula. De preferência utilizar um campo de 40m por 20m.</p> 
5'	<p><b>PARTE FINAL</b></p>	
(2')	<b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo	
(3')	<b>Balanço da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos	

Tema da aula: CONTINUIDADE

Duração da aula: 45 minutos

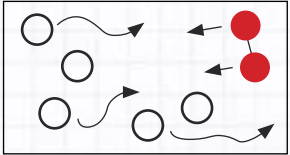
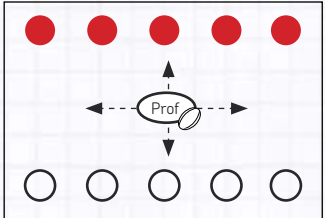
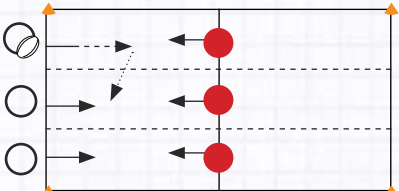
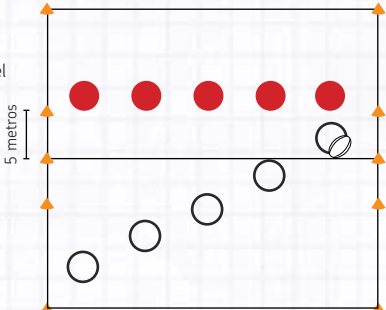
Objectivos da aula: Desenvolver o conceito de continuidade e reforçar os princípios de avançar e apoiar

Drc.	Descrição dos Exercícios	Representação gráfica
10'	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1) Jogo lúdico – “O Eliminador”</b> 2 equipas. Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. A equipa que está a apanhar, tem que tocar em quem está a fugir e só pode passar a bola entre eles. O portador da bola não pode correr.</p> <p><b>Objectivos:</b> Motivar os alunos para a aula. Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável</p> <p><b>Variantes:</b> Limitar o tempo que cada equipa dispõe para eliminar adversários. Começar com 2 Eliminadores e quem for apanhado junta-se aos eliminadores. Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
30'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>(8) <b>2) Situação de jogo - 3 x 2 + 1 + 1</b> 3 estações com jogadores de ambos os lados do rectângulo; 1 bola por estação; O objectivo é realizar uma situação de jogo 3x2+1+1, onde o portador da bola tem de fintar o defensor e marcar ensaio; O defensor tem de fazer TAG antes do atacante chegar à linha de ensaio; caso o portador da bola fique sem o TAG tem o apoio de 2 companheiros a quem deverá passar a bola para realizar uma situação de 2x1 no 2º defesa e em seguida no defesa que se encontra a 10m. Os jogadores no final trocam de funções.</p> <p><b>Objectivos:</b> Desenvolver o apoio e a continuidade do jogo. Incentivar a comunicação constante entre os atacantes.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> 10m de largura por 20m de comprimento.</p>  <p>Sempre que houver TAG o compromisso entre defensor e atacante tem de ser respeitado, para que o atacante possa participar no resto do exercício.</p>
(10')	<p><b>3) Situação de jogo - 4 x 4</b> Os dois grupos correm e misturam-se no centro do rectângulo. Ao sinal do professor, as duas equipas dão a volta a cones já determinados e jogam 4 x 4 com a bola que é atirada pelo professor.</p> <p><b>Objectivos:</b> Melhorar o apoio, a continuidade do jogo e a organização atacante. Incentivar a comunicação constante entre os atacantes.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> 10m de largura por 20m de comprimento.</p> 
(12')	<p><b>4) Situação de jogo</b> <i>Algumas regras:</i> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contacto físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para marcar ensaio, basta transpor a linha de ensaio com a bola nas mãos.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável, em função do nº de alunos e do espaço disponível para a aula. De preferência utilizar um campo de 40m por 20m.</p> 
5'	<b>PARTE FINAL</b>	
(2')	<b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo	
(3')	<b>Balanço da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos	

Tema da aula: DEFESA

Duração da aula: 45 minutos

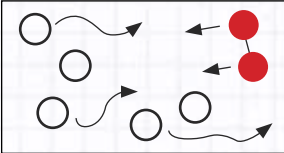
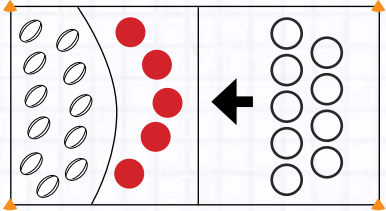
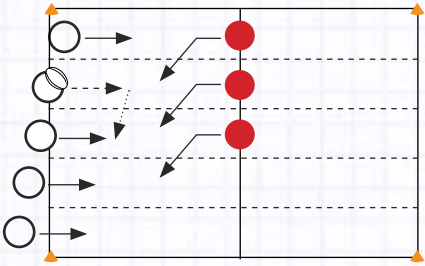
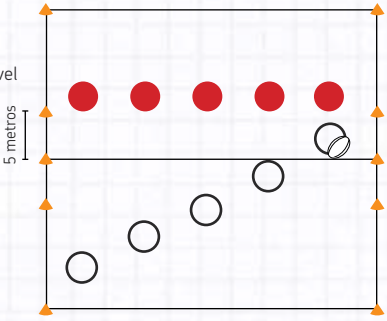
Objectivos da aula: Organização defensiva. Introdução ao conceito de defesa em linha. Defesa por canais.

Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
10'	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1) Jogo lúdico - "Jogo da corrente"</b> Os alunos estão dentro dum espaço delimitado. 1 aluno fica a apanhar, os restantes têm que fugir. Quando forem tocados, juntam-se, dando as mãos e tentando apanhar os que faltam. Sempre que a corrente se partir, não podem apanhar ninguém.</p> <p><b>Objectivos:</b> Motivar os alunos para a aula. Cooperação entre os defensores (quem está na corrente). Organização.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> <p><b>Variantes:</b> Se a turma for muito grande, quando a corrente tiver 6 alunos, ou mais, divide-se em sub-grupos de 3, para criar várias correntes.</p> 
30'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>(7) <b>3) Jogo lúdico - "Jogo do espelho"</b> Organizar 2 grupos, que ficam frente a frente. O professor está no meio, com bola. Todos os jogadores devem "imitar"/seguir os movimentos que o professor fizer, por exemplo, se o professor avança em direcção da "equipa branca" estes devem recuar - de frente para a bola - e a "equipa vermelha" deve avançar (em espelho). O professor pode deslocar-se em várias direcções.</p> <p>Os alunos devem manter as suas equipas organizadas, sem deixar espaços entre si. Defender em linha! A organização e a comunicação entre os jogadores de cada equipa é fundamental.</p> <p><b>Objectivos:</b> Introdução ao conceito de defesa em linha. Reforçar a cooperação e organização nos defensores.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível.</p> <p><b>Variantes:</b> Trocar o professor por um aluno.</p> <p>Ao sinal do professor, a equipa que ataca tenta marcar ensaio e a equipa que defende tenta fazer o TAG (o atacante tem que fazer 1x1, com o defensor directo, que está à sua frente).</p> 
(8')	<p><b>4) DEFESA POR CANAIS: Situação de jogo - 3 x 3</b> Jogo "três contra três". Os defensores devem comunicar entre si, por forma a poderem manter a sua organização em linha, e defender a sua zona (o seu "canal"). Mesmo que os atacantes façam movimentos (dobras), os defensores devem defender por canais.</p> <p>Cada defensor é responsável pelo seu canal.</p> <p><b>Objectivos:</b> Organização defensiva. Defesa por canais (por zona). Comunicação entre defesas.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> 20m de largura por 30m de comprimento.</p> <p><b>Variantes:</b> Jogar 4x4.</p> 
(10')	<p><b>5) Situação de jogo</b> <b>Algumas regras:</b> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contacto físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para marcar ensaio, basta transpor a linha de ensaio com a bola nas mãos.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável, em função do nº de alunos e do espaço disponível para a aula. De preferência utilizar um campo de 40m por 20m.</p> 
5'	<p><b>PARTE FINAL</b></p>	
(2')	<p><b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo</p>	
(3')	<p><b>Balanco da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos</p>	

Tema da aula: DEFESA

Duração da aula: 45 minutos

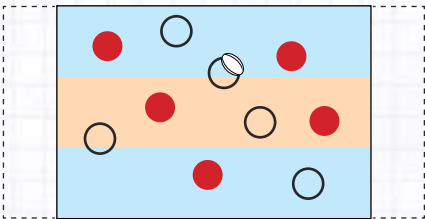
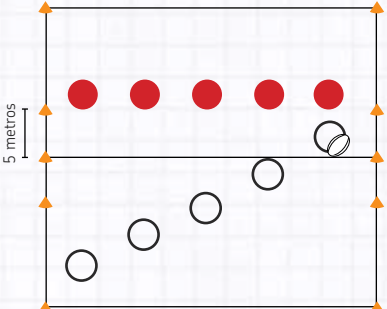
Objectivos da aula: Organização Defensiva - introdução ao conceito de defesa deslizante.

Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
10'	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1) Jogo lúdico - "Jogo da corrente"</b></p> <p>Os alunos estão dentro dum espaço delimitado. 1 aluno fica a apanhar, os restantes têm que fugir. Quando forem tocados, juntam-se, dando as mãos e tentando apanhar os que faltam. Sempre que a corrente se partir, não podem apanhar ninguém.</p> <p><b>Objectivos:</b> Desenvolver a cooperação e a defesa colectiva.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> <p><b>Variantes:</b> Se a turma for muito grande, quando a corrente tiver 6 alunos, ou mais, divide-se em sub-grupos de 3, para criar várias correntes.</p> 
30'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>(8) <b>2) Jogo lúdico - Conceito de defesa por canais</b></p> <p>Os atacantes tem de entrar na zona da bola e tirar de lá as bolas sem serem tocados pelos defensores.</p> <p>a) se o atacante for apanhado (TAG) antes de tirar a bola, sai do jogo;</p> <p>b) se for apanhado (TAG) após ter a bola, deixa-a na zona das bolas e regressa ao seu ponto de partida, a 10 metros dos defesas.</p> <p><b>Objectivos:</b> Reforçar técnicas de finta. Introdução à defesa por canais (defesa por zona). Organização defensiva.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 20 metros de largura, por 40 metros de comprimento.</p> 
(10)	<p><b>3) Defesa deslizante: Situação de jogo - 5 x 3</b></p> <p>Jogo "cinco contra três". Os defensores devem comunicar entre si, por forma a poderem manter a sua organização em linha, e defender em inferioridade numérica. Para tal, é necessário que a defesa deslize, para procurar ficar em igualdade numérica. Mesmo que os atacantes façam movimentos (dobras), os defensores devem manter a organização em linha e DESLIZAR.</p> <p><b>Objectivos:</b> Organização defensiva. Defesa deslizante (em inferioridade numérica). Comunicação entre defesas.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> 20m de largura por 30m de comprimento</p> 
(12')	<p><b>4) Situação de jogo</b></p> <p><b>Algumas regras:</b> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contacto físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para marcar ensaio, basta transpor a linha de ensaio com a bola nas mãos.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável, em função do nº de alunos e do espaço disponível para a aula. De preferência utilizar um campo de 40m por 20m.</p> 
5'	<b>PARTE FINAL</b>	
(2)	<b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo	
(3)	<b>Balanço da sessão</b> - feedbacks, pontos positivos	

**Tema da aula:** AVANÇAR / JOGO TAG-RUGBY / DEFESA

**Duração da aula:** 45 minutos

**Objectivos da aula:** Aplicar os conceitos adquiridos nas últimas aulas.

Drc.	Descrição dos exercícios	Representação gráfica
10'	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1) “Jogo dos 3 canais”</b> Dividir campo em 3 canais com largura igual; O objectivo é transpor a linha final com a bola nas 2 mãos (marcar ensaio); O portador da bola não pode correr; O portador da bola pode passar livremente; Para parar o atacante, o defesa tem de retirar um TAG.</p> <p><b>Objectivos:</b> Utilização da largura total do campo; Início da organização ofensiva.</p> <p><b>Variante:</b> Condicionar o passe, apenas para lado/trás; Antes de transpor a linha final, a bola tem que passar pelos 3 canais (encontrar estratégias); O portador da bola pode correr.</p> <p><b>Objectivos:</b> Motivar os alunos para a aula. Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável.</p> 
30'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>2) Jogo formal – TAG-RUGBY</b> Organizar equipas; 1 bola; O objectivo é marcar o maior número de ensaios possíveis. Cada ensaio vale 1 ponto. Cada equipa é composta por, no mínimo 4 elementos e no máximo 5 elementos. As equipas são obrigatoriamente mistas. Se a turma for grande, pode optar por realizar um torneio intra-turma.</p> <p><b>Algumas regras:</b> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contacto físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para marcar ensaio, basta transpor a linha de ensaio com a bola nas mãos.</p> <p><b>Objectivos:</b> Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.</p>	<p><b>Espaço de jogo:</b> Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 15 metros de largura, por 30 metros de comprimento.</p> 
5'	<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>(2) <b>Retorno à calma</b> - 1 volta ao campo</p> <p>(3) <b>Balanço da Sessão</b> - feedbacks, pontos positivos</p>	

**BALANÇO DA AULA**



---

# AVALIAÇÃO

- > CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
- > COMO AVALIAR O NÍVEL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS

# CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

## NÍVEL INTRODUTÓRIO / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

### NA POSSE DE BOLA:

- AVANÇA NO TERRENO, QUANDO DISPÕE DE ESPAÇO SEM OPOSIÇÃO;
- UTILIZA TÉCNICAS DE EVASÃO PARA ULTRAPASSAR O ADVERSÁRIO MAIS PRÓXIMO (1X1);
- PASSA QUANDO NÃO TEM CONDIÇÕES PARA AVANÇAR NO TERRENO.

### QUANDO NÃO TEM A BOLA MAS É DA EQUIPA QUE A POSSUI:

- APOIA SEMPRE O PORTADOR DA BOLA.

### QUANDO É DA EQUIPA QUE NÃO TEM A BOLA:

- IMPEDE A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO ATRAVÉS DO TAG.

## NÍVEL ELEMENTAR / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

### NA POSSE DE BOLA:

- AVANÇA NO TERRENO DE FORMA OBJECTIVA;
- UTILIZA TÉCNICAS DE EVASÃO PARA ULTRAPASSAR A OPOSIÇÃO OU EVITAR O TAG;
- PASSA CORRECTA E OPORTUNAMENTE (ANTES OU DEPOIS DE HAVER TAG) A UM COMPANHEIRO EM MELHOR POSIÇÃO.

### QUANDO NÃO TEM A BOLA MAS É DA EQUIPA QUE A POSSUI:

- APOIA O PORTADOR DA BOLA, CRIANDO OPÇÕES DE PASSE;
- COMUNICA COM OS COMPANHEIROS DE EQUIPA PARA ORGANIZAR AS ACÇÕES.

### QUANDO É DA EQUIPA QUE NÃO TEM A BOLA:

- PRESSIONA QUANDO A SUA EQUIPA PERDE A POSSE DE BOLA, IMPEDINDO A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO ATRAVÉS DO TAG.

## NÍVEL AVANÇADO / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

### NA POSSE DE BOLA:

- UTILIZA, ADEQUADA, OPORTUNA E EFICAZMENTE, TÉCNICAS DE EVASÃO VARIANDO A SUA FORMA DE JOGAR, DE MODO A ILUDIR O ADVERSÁRIO;
- PASSA CORRECTA E OPORTUNAMENTE (ANTES, DURANTE OU DEPOIS DE HAVER TAG) A UM COMPANHEIRO EM MELHOR POSIÇÃO.

### QUANDO NÃO TEM A BOLA MAS É DA EQUIPA QUE A POSSUI:

- APOIA INTERIOR OU EXTERIORMENTE, DE ACORDO COM O POSICIONAMENTO DA DEFESA;
- CRIA SITUAÇÕES DE SUPERIORIDADE NUMÉRICA DE MODO A DAR CONTINUIDADE AO JOGO;
- COMUNICA COM OS COMPANHEIROS DE EQUIPA PARA ORGANIZAR/REORGANIZAR, EM MOVIMENTO, A ACÇÃO COLECTIVA E CRIAR INCERTEZA NA OPOSIÇÃO.

### QUANDO É DA EQUIPA QUE NÃO TEM A BOLA:

- PRESSIONA QUANDO A SUA EQUIPA PERDE A POSSE DE BOLA, IMPEDINDO A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO ATRAVÉS DO TAG;
- VARIA ADEQUADAMENTE O TIPO DE DEFESA (INDIVIDUAL, POR CANAIS OU DESLIZANTE), DIFICULTANDO A ADAPTAÇÃO DO Opositor À DEFESA.

# COMO AVALIAR O NÍVEL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS

Esta ficha é um exemplo para avaliar o desempenho dos alunos em situação de exercício e jogo. Os parâmetros propostos em cada exercício e os próprios exercícios, podem e devem ser alterados consoante o nível de aprendizagem dos alunos (introdutório, elementar e avançado).

## EXERCÍCIO 1 - Passe e recepção

4 Valores	3 Valores	2 Valores	1 Valor	0 Valores
Mãos alvo	Mãos alvo	Mãos alvo	Mãos alvo	
Olhar para onde passa	Olhar para onde passa	Olhar para onde passa		
Rotação do corpo	Rotação do corpo			
Seguir o passe com as mãos				

## EXERCÍCIO 2 - Apoio - 3 x 1 + 1

4 Valores	3 Valores	2 Valores	1 Valor	0 Valores
Portador da bola finta defensor	Portador da bola finta defensor	Portador da bola finta defensor	Portador da bola finta defensor	
O p.b. passa antes ou depois do TAG	O p.b. passa antes ou depois do TAG	O p.b. passa antes ou depois do TAG		
O p.b. passa e apoia	O p.b. passa e apoia			
O apoio coloca-se no eixo				

## SITUAÇÃO DE JOGO 1 - Atacante

4 Valores	3 Valores	2 Valores	1 Valor	0 Valores
Portador da bola finta defensor	Portador da bola finta defensor	Portador da bola finta defensor	Portador da bola finta defensor	
O p.b. passa e apoia	O p.b. passa e apoia	O p.b. passa e apoia		
O p.b. é capaz de finalizar	O p.b. é capaz de finalizar			
O apoio dá continuidade				

## SITUAÇÃO DE JOGO 2 - Defensor

4 Valores	3 Valores	2 Valores	1 Valor	0 Valores
Defensor faz oposição individual	Defensor faz oposição individual	Defensor faz oposição individual	Defensor faz oposição individual	
Defensor faz oposição colectiva	Defensor faz oposição colectiva	Defensor faz oposição colectiva		
Defensor recoloca-se em defesa	Defensor recoloca-se em defesa			
Defensor apoia em defesa (TAG)				

## SITUAÇÃO DE JOGO 3 - Regulamento de Jogo

4 Valores	3 Valores	2 Valores	1 Valor	0 Valores
Sabe reiniciar o jogo	Sabe reiniciar o jogo	Sabe reiniciar o jogo	Sabe reiniciar o jogo	
Respeita o TAG	Respeita o TAG	Respeita o TAG		
Identifica o passe/toque para a frente	Identifica o passe/toque para a frente			
Identifica o fora de jogo				

NOTA: Cada um dos itens terá a cotação máxima de 1 valor.



---

# FICHA TÉCNICA

## **TÍTULO**

Tag Rugby na Escola. Dossier do Professor

## **EDITOR**

Federação Portuguesa de Rugby

## **AUTORES**

Henrique Garcia  
João Moura

## **COLABORAÇÃO**

Rui Carvoeira  
Pedro Gonçalves  
Pedro Vital  
Miguel Moreira  
Mário Pato

## **PROPRIEDADE**

Associação de Rugby do Sul  
Federação Portuguesa de Rugby

## **PRODUZIDO POR**

Federação Portuguesa de Rugby  
Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular  
Desporto Escolar

## **EDIÇÃO**

1ª edição

## **IMPRESSÃO**

DPI CROMOTIPO OFICINA DE ARTES GRÁFICAS, LDA

## **DEPÓSITO LEGAL**

324586/11