

# **TAGRUGBY NA ESCOLAS MANUAL DO PROFESSOR**



**BRASIL RUGBY**

**BRASILRUGBY.COM.BR**



# O QUE É O TAGRUGBY

O TAG RUGBY É UM JOGO DE INICIAÇÃO AO RUGBY, FÁCIL DE JOGAR, DIVERTIDO E SEGURO. PODE SER PRATICADO POR EQUIPES MISTAS, MESMO EM ESPAÇOS REDUZIDOS E COM PISOS DUROS COMO OS QUE HABITUALMENTE EXISTEM NAS ESCOLAS BRASILEIRAS.

UMA DAS VANTAGENS DO TAGRUGBY É PRECISAMENTE PODER SER JOGADO EM QUALQUER SUPERFÍCIE, NÃO SENDO NECESSÁRIO O USO DE UM GRAMADO, UMA VEZ QUE O TAGRUGBY É UM JOGO SEM CONTATO.

NO ENTANTO NO TAG RUGBY ESTÃO PRESENTES AS AÇÕES FUNDAMENTAIS DO JOGO DE RUGBY COMO A CORRIDA COM BOLA, A FINTA, O PASSE E O TRY.

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

COM ESTE MANUAL 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



# CÓDIGO DE CONDUTA

## VALORES EDUCATIVOS DO JOGO DE RUGBY

### **JOGADORES**

Jogar pelo prazer.

Jogar com alegria.

Jogar de acordo com as Leis de Jogo.

Compromisso com a equipe:

Jogar em equipe.

Nunca discutir com os árbitros.

Aplaudir sempre os adversários:

Formar o corredor.

**Divertir-se jogando!**



### **TREINADORES**

Liderar pelo exemplo.

Dar a todos os jogadores as mesmas oportunidades de jogar.

Reforçar positivamente as ações dos jogadores.

Respeitar o árbitro – sempre!

Valorizar o “Fair-Play” e a disciplina.

Deixar que sejam os jogadores a jogar e a tomar decisões durante os jogos



### **PAIS & MÃES**

Ser um exemplo para os jogadores.

Deixar que os jogadores joguem o seu jogo... não o nosso.

Elogiar o esforço e o progresso na aprendizagem, não os resultados.

Aplaudir as duas equipes.

Reconhecer e ser positivo com o árbitro.







## O EQUIPAMENTO DE TAGRUGBY

O EQUIPAMENTO NECESSÁRIO PARA O TAG RUGBY É MUITO SIMPLES

> **CONES DE DIVERSAS CORES**

> **BOLAS**

> **CINTO TAG RUGBY**

> **COLETES DE IDENTIFICAÇÃO**



# 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, PROMOVENDO A INTERAÇÃO E A INTEGRAÇÃO DOS ALUNOS, ENTRE ELES E NA ESCOLA.

O RUGBY NA ESCOLA, PERMITE A CONVIVÊNCIA ATIVA DE MENINOS E MENINAS, **DE TODOS OS BIOTIPOS, 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 CARACTERÍSTICAS FÍSICAS, CULTURAIS OU DO GÊNERO.

O RUGBY DESENVOLVE VALORES ESSENCIAIS COMO:

➤ **HUMILDADE E O ESPÍRITO DE SACRIFÍCIO;**



**RESPONSABILIDADE, CORAGEM E CRIATIVIDADE;**

➤ **ESPÍRITO DE EQUIPE E SOLIDARIEDADE;**

➤ **DISCIPLINA E O RESPEITO.**

NO FINAL DE CADA JOGO A EQUIPE QUE VENCE FORMA O “CORREDOR”, PARA RECEBER, APLAUDIR E CUMPRIMENTAR OS JOGADORES DA EQUIPE ADVERSÁRIA. AO SAIR DO CORREDOR OS JOGADORES DA EQUIPE VENCEDORA FORMAM UM NOVO CORREDOR PARA RECEBEREM E APLAUDIREM A EQUIPE ADVERSÁRIA.





## **OBJETIVO DO JOGO**

O OBJETIVO DO JOGO É MARCAR TRY, OU SEJA, ULTRAPASSAR A LINHA DE TRY ADVERSÁRIA COM A BOLA NAS MÃOS. PARA MARCAR TRY BASTA PASSAR ESSA LINHA, NÃO SENDO NECESSÁRIO, NO CASO DO TAG RUGBY, TOCAR COM A BOLA NO SOLO. O TRY VALE UM PONTO.

## **NÚMERO DE JOGADORES**

O TAG RUGBY PODE SER JOGADO POR EQUIPES 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 MENINOS E 2 MENINAS

## **ESPAÇO DE JOGO**

O TERRENO DE JOGO ACONSELHÁVEL É UMA ÁREA RETANGULAR, 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 EQUIPE, DEVE TENTAR SE MANTER UMA PROPORÇÃO DE 4-5 METROS DE LARGURA POR JOGADOR.



**5 a 7 jogadores**

**Dimensões do Campo**  
**20m x40m**  
**30mx50m**



# TAGRUGBY



[BRASILRUGBY.COM.BR](http://BRASILRUGBY.COM.BR)



## OBJETIVO DO JOGO

O JOGO COMEÇA NO MEIO DO CAMPO COM UM TIRO LIVRE.

QUANDO HÁ UM TRY, O JOGO RECOMEÇA NOVAMENTE NO MEIO CAMPO, COM UM TIRO LIVRE EFETUADO PELA EQUIPE QUE SOFREU TRY.

➤ NAS SEGUINTE SITUAÇÕES A EQUIPE 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 PARA, A POSSE DE BOLA TROCA E O JOGO RECOMEÇA DESTA FORMA)**

➤ **QUANDO HÁ UMA FALTA OU PENALIDADE**

➤ **QUANDO O JOGADOR QUE TEM A BOLA SAI PELA LINHA LATERAL**

OS DEFENSORES SÓ PODEM AVANÇAR DEPOIS DO

➤ **QUANDO A BOLA SAI PELA LINHA LATERAL** O PORTADOR DA BOLA EXECUTA O TIRO LIVRE.





# 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.**

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.**



JOGADORES ATACANTES SEMPRE ATRÁS DA BOLA PARA PODEREM RECEBER UM PASSE DO PORTADOR DA BOLA.



# FORMA DE JOGAR

## ATACANTES

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 EQUIPE SE ENCONTRAR EM MELHOR POSIÇÃO PARA AVANÇAR E FAZER O TRY .

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

DEFENSORES  
TENTAM ROUBAR A  
FITA, PARA PARAR O  
ATAQUE

JOGADORES  
ATCANTES ATRÁS  
DO PORTADOR DA  
BOLA



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 EQUIPE.



# FORMA DE JOGAR

## 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- Tirar a Fita e gritar TAG**



**2- Levantar o Braço**



**3- Entregar a Fita**





# LEIS DO JOGO

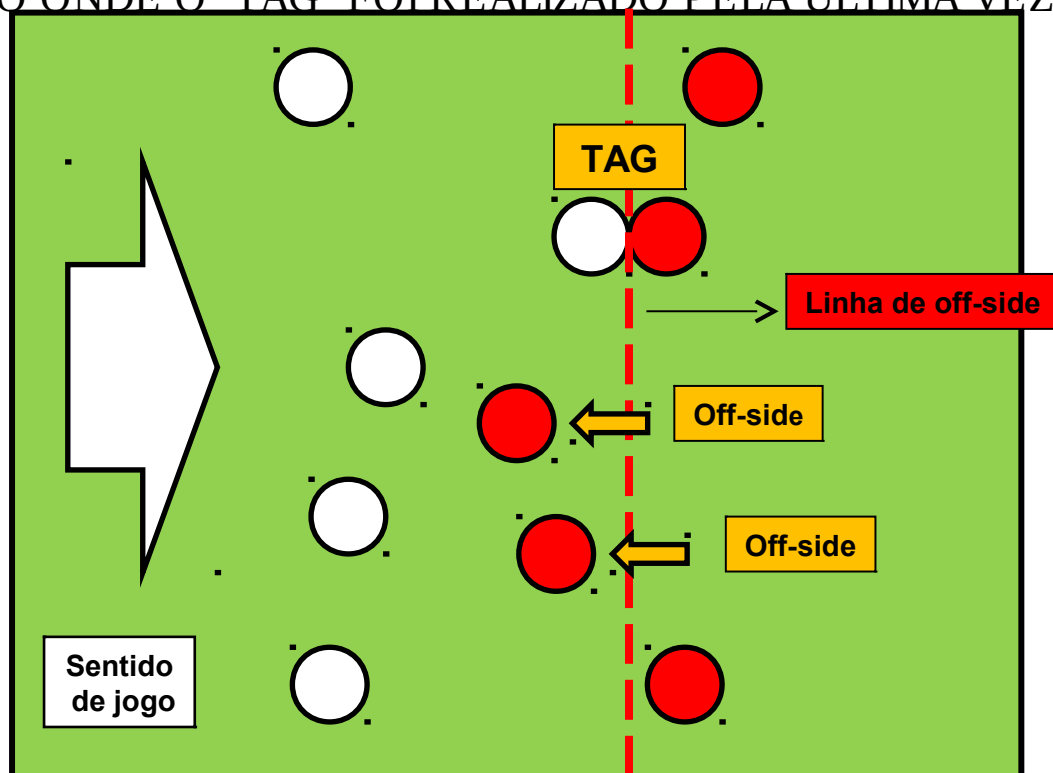
## IMPEDIMENTO/OFF-SIDE

O IMPEDIMENTO/OFF-SIDE APENAS TEM LUGAR QUANDO HÁ UM “TAG”.

QUANDO HÁ UM “TAG” TODOS OS JOGADORES DA EQUIPE QUE DEFENDE DEVEM RECUAR ATÉ ESTAREM COLOCADOS ATRÁS DO DEFENSOR QUE TEM A FITA (TAG) NA MÃO.

SE UM JOGADOR ESTÁ IMPEDIDO E INTERCEPTA, IMPEDE, OU ATRASA O PASSE, É MARCADA FALTA À EQUIPE QUE DEFENDE.

NESTE CASO O JOGO RECOMEÇA COM UM TIRO LIVRE NO PONTO ONDE O “TAG” FOI REALIZADO PELA ÚLTIMA VEZ.



○ Ataque    ● Defesa





## LEIS DO JOGO

### LEI DA VANTAGEM

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

PARA ASSINALAR A VANTAGEM O ÁRBITRO DEVE MANTER O BRAÇO ESTENDIDO NA DIREÇÃO DA EQUIPE NÃO INFRATORA E GRITAR “**JOGA A VANTAGEM**”.

ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DA VANTAGEM PRETENDE-SE QUE O JOGO SEJA MAIS DINÂMICO, COM O MENOR NÚMERO POSSÍVEL DE PAUSAS

### ARBITRAR UM JOGO

PARA ARBITRAR UM JOGO É NECESSÁRIO:

> **APITO**

> **CONHECER AS REGRAS BÁSICAS**

(PASSE PARA A FRENTE, OFF-SIDE E VANTAGEM)

> **APLICAR A VANTAGEM SEMPRE**

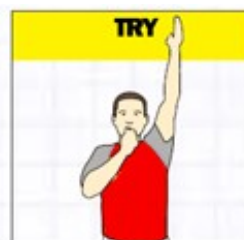
QUE POSSÍVEL

> **INDICAR A EQUIPE QUE TEM**

DIREITO À POSSE DE BOLA



## SINALIZAÇÕES DO ÁRBITRO







BRASIL RUGBY

# MÉTODO DE ENSINO TAG RUGBY



# INTRODUÇÃO

>A PROPOSTA DE ENSINO QUE APRESENTAMOS EM SEGUIDA REQUER O CONHECIMENTO DOS PRINCÍPIOS DO JOGO DE RUGBY (ATAQUE E DEFESA), DAS AÇÕES 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.

## O QUE ENSINAR

### PRINCÍPIOS DE JOGO/AÇÕES FUNDAMENTAIS

	ATAQUE	DEFESA
<b>1º AÇÃO</b>	<b>AVANÇAR</b>	
	CORRER COM A BOLA NAS MÃOS MUDAR DE DIREÇÃO FINTAR PROCURAR O ESPAÇO FAZER FINTA DE PASSE	SUBIR NA DEFESA MARCAR O ADVERSÁRIO DIRETO RETIRAR A FITA
<b>2º AÇÃO</b>	<b>APOIAR</b>	
	CORRER ATRÁS DO PORTADOR DA BOLA COMUNICAR COM O PORTADOR DA BOLA PASSAR E RECEBER A BOLA EM MOVIMENTO	MANTER A LINHA DEFENSIVA COMUNICAR QUEM É O SEU ADVERSÁRIO DIRETO NÃO ESTAR EM OFF-SIDE
<b>3º AÇÃO</b>	<b>CONTINUIDADE</b>	
	ESTAR ATRÁS DO PORTADOR DA BOLA CRIAR SITUAÇÕES COM SUPERIORIDADE NÚMERICA (2X1) MANTER O SENTIDO DE JOGO PASSAR ANTES DE SER FEITO O TAG	MANTER A LINHA DEFENSIVA AVANÇAR NA DEFESA (SUBIR PARA DEFENDER) DEFESA INDIVIDUAL EFICAZ (FAZER O TAG)
<b>4º AÇÃO</b>	<b>PRESSIONAR</b>	
	APLICAR DE FORMA CONTINUA AS AÇÕES PARA CRIAR DIFICULDADES AOS ADVERSÁRIOS	



# TÉCNICAS BÁSICAS

## CORRIDA COM BOLA E FINTA

### FATORES CHAVES

- > 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
- > MUDAR DE DIREÇÃO (BATER O PÉ)



### ERROS COMUNS

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

## PRINCIPIO DO JOGO - AVANÇAR

## FINTA, PASSE E RECEPÇÃO

### FATORES CHAVES

- > COMUNICAR
- > CORRER PARA A FRENTE PARA ENTRAR NA BOLA
- > BRAÇOS VIRADOS PARA O LADO ONDE VEM O PASSE, COM AS MÃOS ABERTAS (SERVEM COMO ALVO)
- > OLHAR PARA ONDE VAI PASSAR
- > RODAR O TRONCO E OS BRAÇOS PARA FAZER O PASSE
- > TERMINAR COM A CABEÇA A APONTAR PARA ONDE SE FEZ O PASSE.

### ERROS COMUNS

- > NÃO COMUNICAR
- > NÃO APRESENTAR AS MÃOS-ALVO
- > RIGIDEZ DE BRAÇOS E MÃOS
- > NÃO OLHAR
- > NÃO RODAR O TRONCO
- > NÃO SEGUIR A BOLA DEPOIS DO PASSE.







## TÉCNICAS BÁSICAS

### PEGAR /PASSAR A BOLA DO CHÃO

#### FATORES CHAVES

- > ABAIXAR O CORPO
- > FLEXÃO DAS PERNAS
- > OLHAR PARA A BOLA
- > RECOLHER A BOLA COM AS 2 MÃOS
- > COLOCAR 1 MÃO À FRENTE E OUTRA ATRÁS NA BOLA
- > OLHAR EM FRENTE  
(ANALISAR O JOGO ANTES DE FAZER O PASSE)



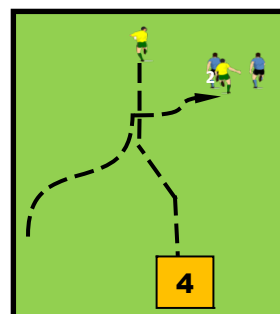
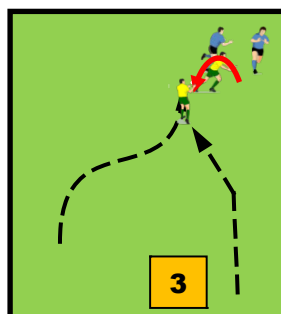
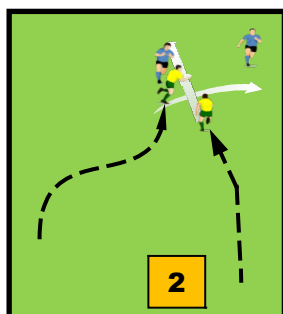
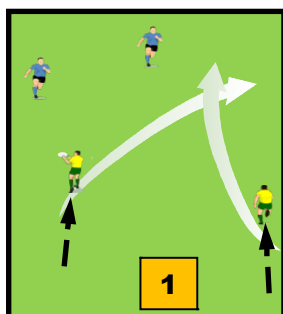
#### ERROS COMUNS

- > NÃO ABAIXAR O CORPO
- > PERNAS ESTICADAS E JUNTAS
- > RECOLHER A BOLA COM UMA SÓ MÃO.

### FAZER UM CRUZAMENTO

#### FATORES CHAVES

- > BOLA NAS 2 MÃOS
- > CORRER PARA A FRENTE PARA ENTRAR NA BOLA
- > MUDAR DE DIREÇÃO.
- > MUDAR DE CANAL (2 JOGADORES)
- > OLHAR PARA A DEFESA E PARA O APOIO. RODAR O TRONCO E FAZER O PASSE.
- > ATACAR A LINHA DA VANTAGEM



#### ERROS COMUNS

- > BOLA EM UMA SÓ MÃO
- > NÃO ATACAR A DEFESA (CORRER DE LADO)
- > NÃO MUDAR DE CANAL
- > NÃO OLHAR PARA O APOIO
- > NÃO RODAR O TRONCO.
- > EXECUTAR UM PASSE ERRADO.



# TÉCNICAS BÁSICAS

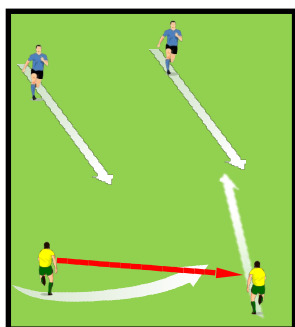
## PASSE E LOOPING

### FATORES CHAVES DO PORTADOR DA BOLA

- > TRANSPORTAR A BOLA COM 2 MÃOS
- > ATACAR A LINHA DE DEFESA
- > FIXAR A DEFESA
- > OLHAR PARA A DEFESA E PARA O APOIO
- > TÉCNICA DE PASSE CURTO
- > PASSAR E SEGUIR A BOLA, APARECENDO DO LADO EXTERIOR DO PORTADOR DA BOLA.

### FATORES CHAVES DO JOGADOR NO APOIO

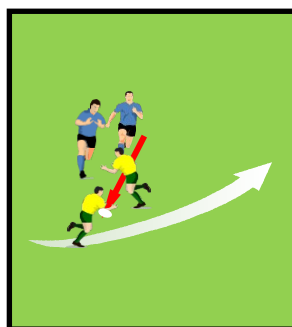
- > MANTER-SE ATRÁS DA BOLA
- > APÓS RECEBER A BOLA, ENDREITAR A CORRIDA.
- > RECEBER A BOLA COM AS 2 MÃOS (MOSTRAR AS MÃOS PARA SERVIREM DE 'ALVO')



1



2



3



4

### ERROS COMUNS

#### PORTADOR DA BOLA

- > NÃO TRANSPORTA A BOLA COM AS 2 MÃOS
- > NÃO COMPROMETE A DEFESA
- > NÃO OLHA PARA O APOIO
- > NÃO EXISTE ROTAÇÃO DO TRONCO
- > O PASSE É MAL EXECUTADO

#### JOGADOR NO APOIO

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





## TÉCNICAS BÁSICAS

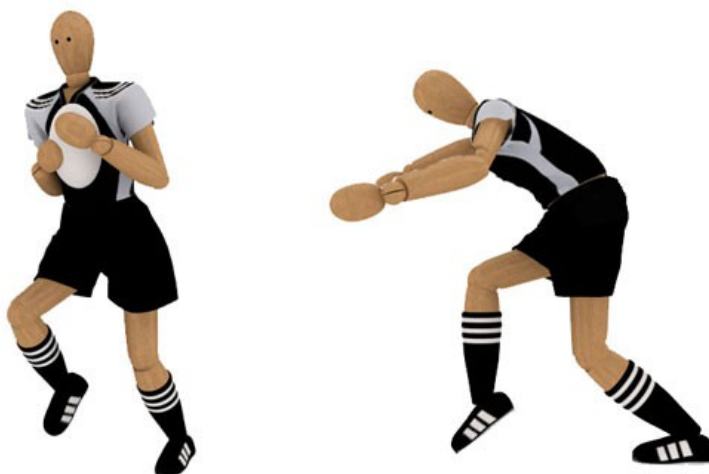
### DEFESA INDIVIDUAL – POSIÇÃO BASE DEFENSIVA

#### > FATORES CHAVE

- > OLHAR EM FRENTE PARA OS ATACANTES
- > CENTRO DE GRAVIDADE BAIXO
- > COSTAS DIREITAS, PERNAS FLEXIONADAS
- > OLHAR PARA A DEFESA E PARA O APOIO
- > PESO NA PONTA DOS PÉS (PÉS RÁPIDOS)

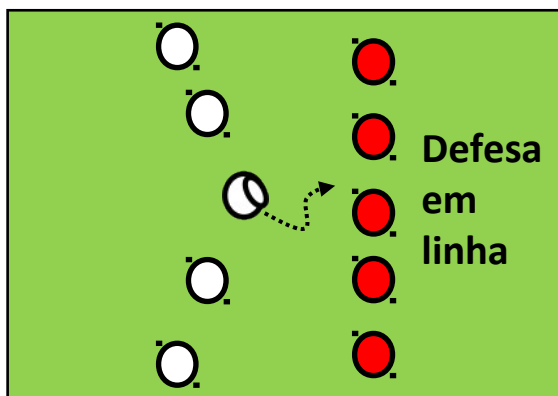
#### > ERROS COMUNS

- > NÃO OLHAR EM FRENTE (SÓ OLHAREM PARA BOLA)
- > CORPO MUITO DIREITO
- > PERNAS/PÉS PARALELOS
- > PESO NOS CALCANHARES (+ LENTO)



### DEFESA COLETIVA – “DEFESA EM LINHA”

OS DEFENSORES DEVEM ESTAR ORGANIZADOS EM LINHA, LADO A LADO, PARA NÃO CRIAR ESPAÇOS A SEREM EXPLORADOS PELOS ATACANTES. A DEFESA EM LINHA DEVE SER SEMPRE O RESULTADO DE UMA AÇÃO COLETIVA DA EQUIPE.



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



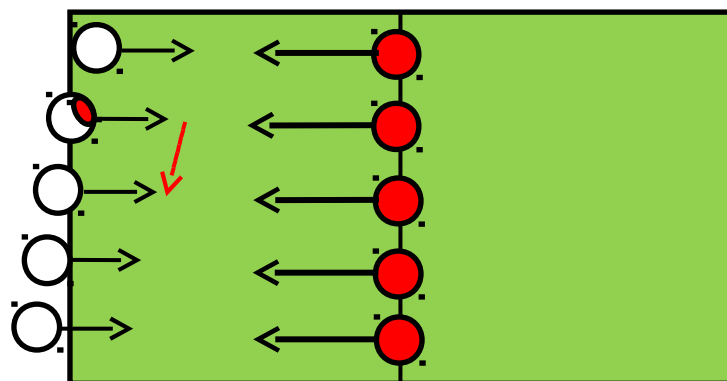
## DEFESA POR CANAIS

### FATORES CHAVES

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

### ERROS 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)



DEFESA

ATAQUE

CADA JOGADOR É RESPONSÁVEL POR DEFENDER UM CANAL

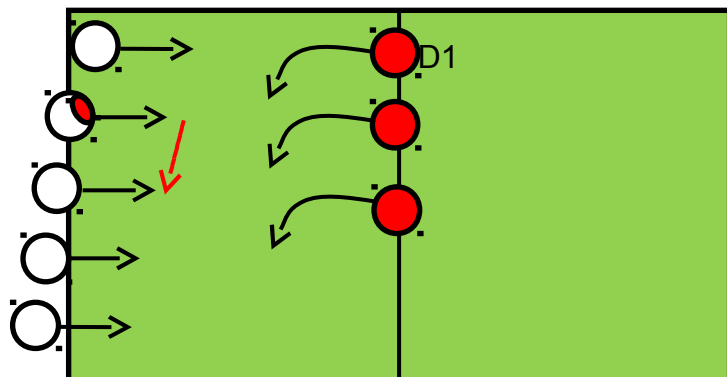
## DEFESA FLUTUANTE

### FATORES CHAVES

- > POSIÇÃO BASE DEFENSIVA
- > COMUNICAÇÃO (IDENTIFICAR QUEM ESTÁ DEFENDENDO)
- > AVANÇAR EM LINHA ,AO MESMO TEMPO
- > O 1º DEFENSOR (D1), DEFENDE O PORTADOR DA BOLA E LIDERA A AÇÃO DA DEFESA – É ELE QUE COMUNICA E MANDA FLUTUAR

### ERROS 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 JOGADOR INTERIOR E CRIAM ESPAÇOS PARA O ATAQUE EXPLORAR.)



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





## PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

### 1ª SITUAÇÃO

**PRINCÍPIO DE JOGO**

**MATERIAL**

**TEMPO**

AVANÇAR

CONES, 1 BOLA

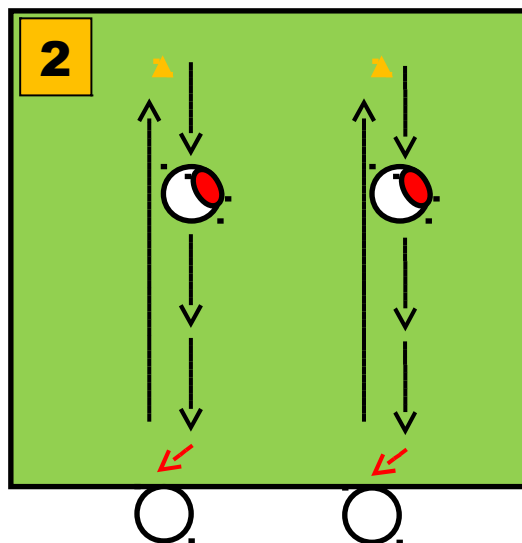
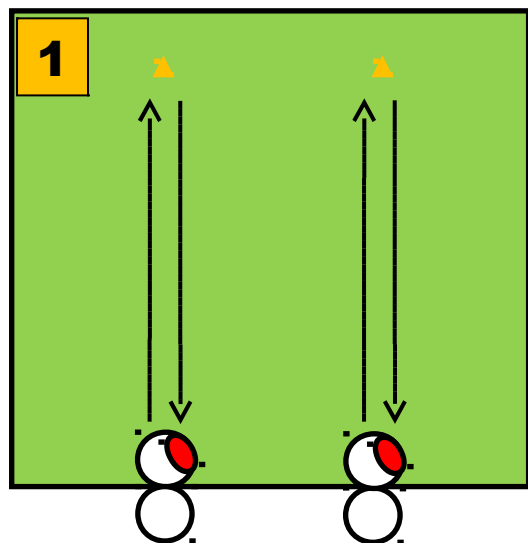
10 MIN

**MONTAGEM**

CONES COM DISTÂNCIA DE 15m CADA

### DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- > ORGANIZAR EM GRUPOS DE 5 ALUNOS
- > CORRIDA DE REVEZAMENTO COM A BOLA NAS 2 MÃOS
- > CORRER ATÉ AO CONE E VOLTAR, EM SEGUIDA ENTREGAM AO COLEGA, QUE TAMBÉM CORRE ATÉ AO CONE E VOLTA
- > O GRUPO QUE TERMINAR PRIMEIRO, GANHA



### VARIANTES

- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – PASSAR A BOLA EM VOLTA DA CINTURA
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – PASSAR A BOLA EM VOLTA DO PESCOÇO
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – PASSAR A BOLA EM VOLTA DAS PERNAS
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – LANÇAR A BOLA AO AR E AGARRAR
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – JOGAR A BOLA AO CHÃO E PEGAR
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – TRANSPORTAR A BOLA NA PALMA DAS MÃOS



# PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

## 2ª SITUAÇÃO

**PRINCÍPIO DE JOGO**

**MATERIAL**

**TEMPO**

AVANÇAR (FINTAR)/APOIO

CONES, 1 BOLA

15 MIN

**MONTAGEM**

CONES COM DISTÂNCIA DE 15m CADA

### DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

ORGANIZAR EM GRUPOS DE 5 ALUNOS

> CORRIDA COM BOLA, NAS 2 MÃOS

> EM FORMA DE REVEZAMENTO

> COLOCAR 1 DEFENSOR NO MEIO DO

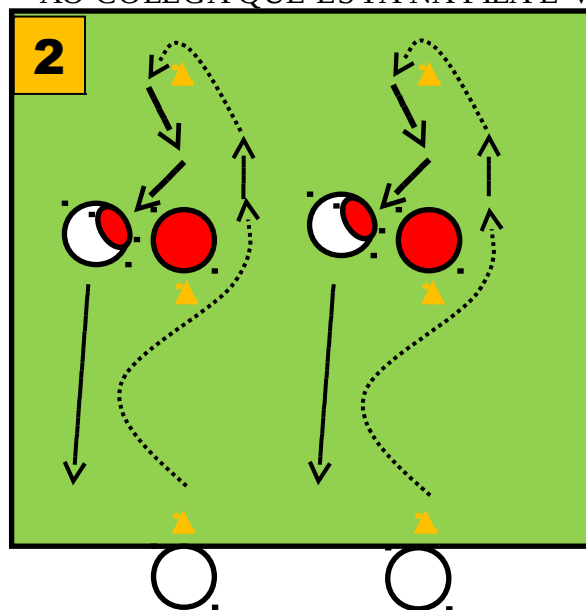
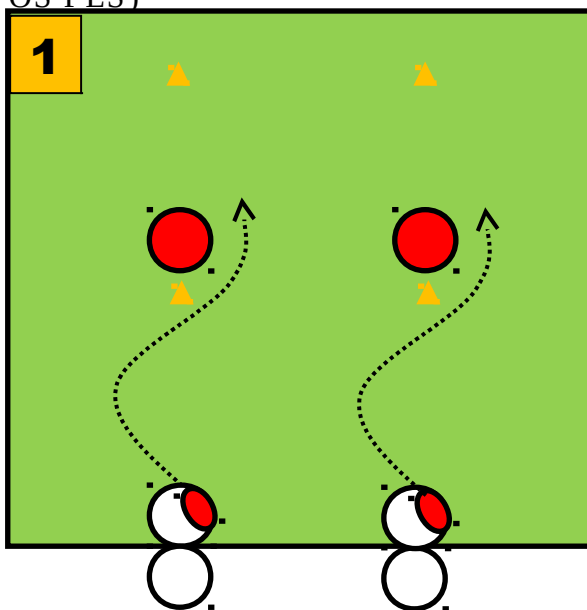
TRAJETO (COM AS MÃOS ATRÁS DAS COSTAS E NÃO PODE MEXER OS PÉS)

**> AO SINAL CORREM ATÉ O DEFENSOR,**

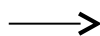
COM A BOLA NAS DUAS MÃOS, E TODOS FINTAM PARA O LADO QUE O PROFESSOR INDICAR

**> REPETEM O EXERCÍCIO NO REGRESSO,**

E ENTREGAM A BOLA EM MÃO, AO COLEGA QUE ESTÁ NA FILA E VÃO



 Defesa



Corrida sem bola



Corrida com bola



Passe





## PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

### 2ª SITUAÇÃO - VARIANTES

**PRINCÍPIO DE JOGO**

**MATERIAL**

**TEMPO**

AVANÇAR (FINTAR)/APOIO


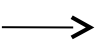


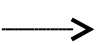
CONES, 1 BOLA

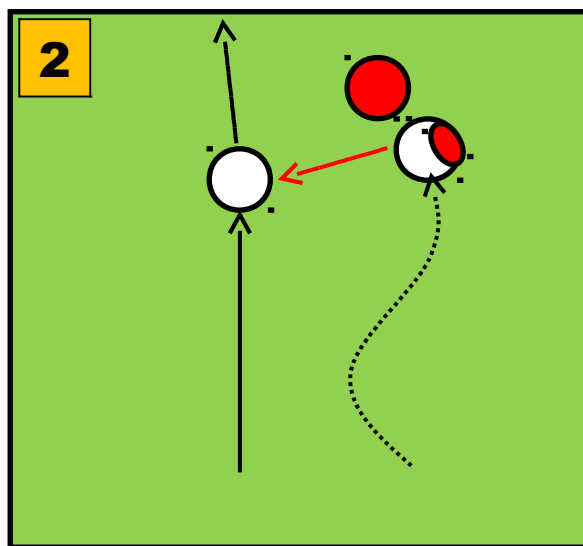
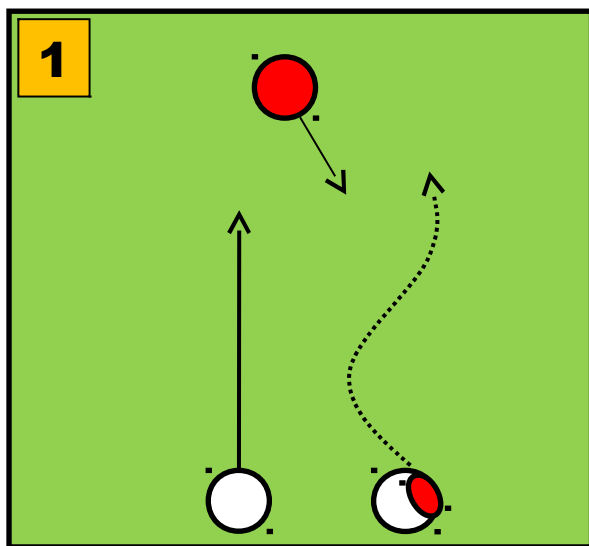
15 MIN

**MONTAGEM**

CONES COM DISTÂNCIA DE 15m CADA

### DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO - VARIANTES

 Defesa      Corrida sem bola      Passe  
 Ataque      Corrida com bola



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.



# PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

## 3ª SITUAÇÃO

**PRINCÍPIO DE JOGO**

**MATERIAL**

**TEMPO**

AVANÇAR (FINTAR)/APOIO

CONES, 1 BOLA

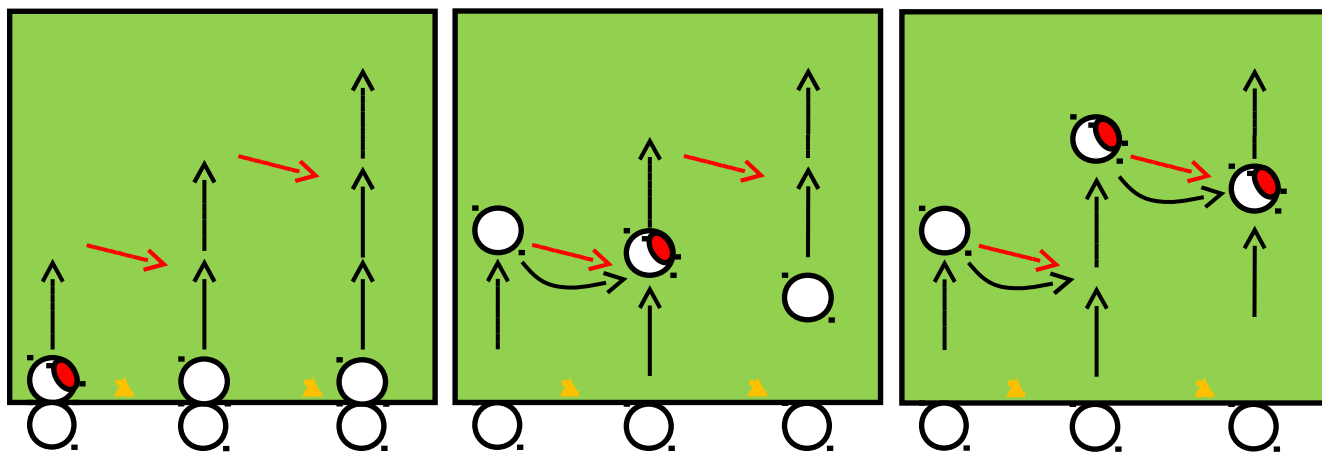
15 MIN





**MONTAGEM**

CONES COM DISTÂNCIA DE 15m CADA

### DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- > **ORGANIZAR A TURMA EM GRUPOS** DE 3 A 5 ALUNOS
- > **PASSE EM PROGRESSÃO**
- > **DEPOIS DE PASSAR A BOLA O ALUNO** TEM QUE TOCAR NAS COSTAS DO COMPANHEIRO PARA QUEM PASSOU
- > **QUEM RECEBE SÓ PODE PASSAR** A BOLA DEPOIS DO TOQUE DO COLEGA



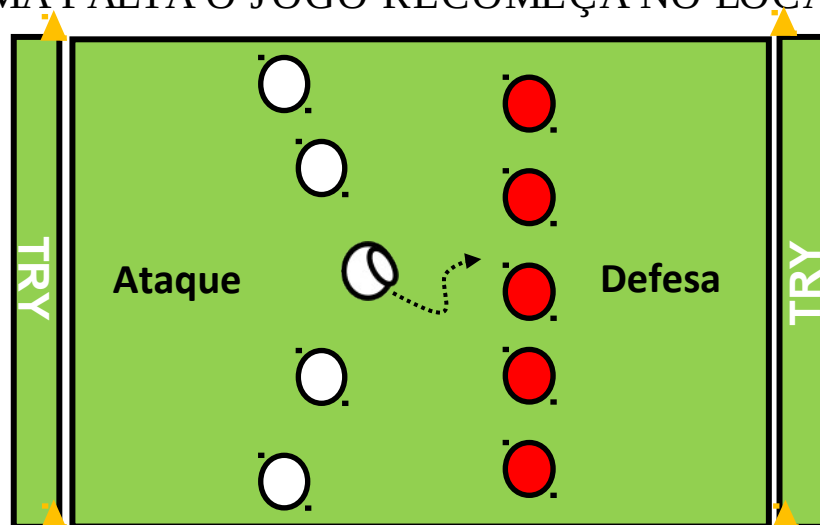
 Defesa     
  Corrida sem bola     
  Passe  
 Corrida com bola

# PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

## 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 COM OS PÉS;
- > 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 TIRO LIVRE;
- > APÓS UMA FALTA O JOGO RECOMEÇA NO LOCAL DA FALTA



DURAÇÃO DO JOGO: 20 MINUTOS





BRASIL RUGBY

# UNIDADES DIDÁTICAS

NÍVEL BÁSICO

NÍVEL INTERMEDIÁRIO

NÍVEL AVANÇADO



# UNIDADE DIDÁTICA 1ª FASE

Proposta de periodização da unidade didática, em 14 sessões

	SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO 3	SESSÃO 4	SESSÃO 5
<b>NIVEL INTRODUTÓRIO</b>					
<b>Princípio de Jogo</b>	Avançar	Avançar	Avançar	Avançar	Avançar- Apoiar
<b>Objetivos da aula</b>	Controlar a bola nas mãos	Controlar a bola nas mãos Correr com a bola/Fazer Try	Controlar a bola nas mãos Correr com a bola/Fazer Try Fintar/Fintar com a bola Retirar a fita (fazer o Tag)	Controlar a bola nas mãos Correr com a bola/Fazer Try Fintar/Fintar com a bola Retirar a fita (fazer o Tag)	Realizar todas as ações num jogo
<b>Técnicas</b>	Manipulação da bola Corrida com bola Mudar de direção/velocidade Fazer Try	Manipulação da bola Corrida com bola Mudar de direção/velocidade Fazer Try	Corrida com bola Mudar de direção/velocidade Finta de passe Passe e apoio Situações: 1x1	Manipulação da bola Corrida com bola Mudar de direção/velocidade Fazer Try Situações de 1x1 / 2x1 Passe e recepção	Manipulação da bola Corrida com bola Mudar de direção/velocidade Fazer Try Situações de 2x1 / 1x1 Passe e recepção/Apoio Jogo Tag Rugby 5x5
<b>Tipologia de exercícios</b>	Jogos Lúdicos	Jogos Lúdicos/ Estafetas	Jogos Lúdicos/ Situações 1x1 Passe e recepção	Passe e recepção / Jogo Passe com oposição / Jogo	Jogo Tag Rugby 5x5
<b>Antecipação de erros</b>	Não seguram a bola nas 2 mãos Não mudam de direção na finta	Não seguram a bola nas 2 mãos Não mudam de direção na finta Não mudam de velocidade Não fazem Try	Não seguram a bola nas 2 mãos Não mudam de direção na finta Não mudam de velocidade Não fazem Try Dificuldade no passe e recepção Jogo anárquico	Não seguram a bola nas 2 mãos Não mudam de direção na finta Não mudam de velocidade Não fazem Try Dificuldade no passe e recepção Jogo anárquico	Não avançam O portador da bola não tenta realizar o 1x1/ passa sem olhar Passa quando deve correr Sai pela linha lateral Jogo anárquico
<b>Regras</b>	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola Realizar o TAG/ Fazer Try	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola Realizar o TAG/ Fazer Try O atacante não pode procurar o contacto	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola 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 Realizar o TAG/ Fazer Try O atacante não pode procurar o contacto/ Passe para o lado e para trás

- Nivel INTRODUTÓRIO 3 vezes - Sessão 1; 2 vezes - Sessão 2; 3 vezes - Sessão 3; 3 vezes - Sessão 4; 3 vezes - Sessão 5



# UNIDADE DIDÁTICA 2ª FASE

Proposta de periodização da unidade didática, em 14 sessões

NÍVEL INTERMEDIÁRIO	SESSÃO 6	SESSÃO 7	SESSÃO 8	SESSÃO 9
<b>Princípio de Jogo</b>	<b>Avançar, apoiar</b>	<b>Avançar, apoiar</b>	<b>Avançar, apoiar</b>	<b>Avançar, apoiar</b>
<b>Objetivos 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/ Try
<b>Tipologia de exercícios</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 e 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)	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	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	TAG-Rugby	TAG-Rugby	TAG-Rugby

- Nível ELEMENTAR 3 vezes - Sessão 1; 2 vezes - Sessão 2; 3 vezes - Sessão 3; 3 vezes - Sessão 4; 3 vezes - Sessão 5

# UNIDADE DIDÁTICA 3ª FASE

Proposta de periodização da unidade didática, em 14 sessões

	SESSÃO 10	SESSÃO 11	SESSÃO 12	SESSÃO 13	SESSÃO 14
<b>NÍVEL AVANÇADO</b>	<b>Avançar, apoiar e continuidade</b>	<b>Avançar, apoiar e continuidade</b>	<b>Defesa</b>	<b>Defesa e ataque</b>	<b>Avançar, apoiar e continuidade</b>
<b>Princípio 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 fluente	Mobilizar as aprendizagens em situação de jogo
<b>Técnicas</b>	Passar e recepção com apoio (dobrar/ Profundidade atacante	Passar e recepção com apoio (dobrar/ Profundidade atacante	Estimular a comunicação/ Organização defensiva em linha/ Defesa por canais	Comunicação/ Organização defensiva em linha/ Defesa por canais/ Defesa deslizante	Manipulação de bola/ Corrida com bola Finta (mudar de direcção e velocidade)/ Passe e apoio/ Ensaio/ Retirar a fita/ Posição base defensiva
<b>Tipologia de exercícios</b>	Passar e recepção/ Formas jogadas: 4x4 a 6x6	Passar e recepção/ Situação 3x2/Situação 3x2+1	Jogos Lúdicos/ Situações 1x1/ Passar e recepção	Jogos Lúdicos Formas Jogadas: 3x3 / 4x4	Jogo TAG-Rugby 5x5
<b>Antecipação de erros problemas</b>	O portador da bola não tenta realizar Os jogadores no apoio, não fazem dobrar/ Não utilizam a largura total do campo de jogo	O portador da bola não tenta realizar o 1x1/ Passa sem olhar/ Os jogadores após o passe não apoiam, correm de lado/ Não utilizam a largura total do	Os defensores têm dificuldades em: Comunicar entre si/ Olhar para o adversário (não para a bola)/ Organizar a defesa em linha/ Avançar a defender (esperam pelos atacantes)/ Ficarem responsáveis pelo seu canal/ Ocupar a largura toda do terreno	Os defensores têm dificuldades em: Comunicar entre si/ Olhar para o adversário (não para a bola)/ Organizar a defesa em linha/ Avançar a defender (esperam pelos atacantes)/ Ficarem responsáveis pelo seu canal/ Ocupar a largura toda do terreno/ Deslizar para procurar a igualdade numérica	Os atacantes não conseguem dar continuidade ao jogo/ Os defensores não conseguem aplicar correctamente os tipos de defesa
<b>Regras</b>	TAG-Rugby	TAG-Rugby	TAG-Rugby	TAG-Rugby	TAG-Rugby

- Nível AVANÇADO 3 vezes - Sessão 1; 2 vezes - Sessão 2; 3 vezes - Sessão 3; 3 vezes - Sessão 4; 3 vezes - Sessão 5

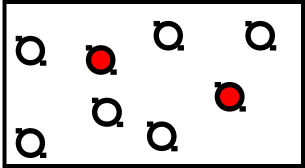




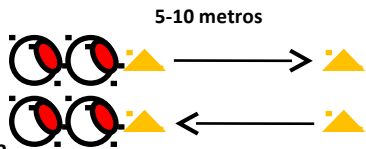
<b>NÍVEL BÁSICO</b>	<b>SESSÃO 1</b>	<b>DATA</b>
<b>TEMA E OBJETIVO DA AULA</b>	<b>AVANÇAR</b>	

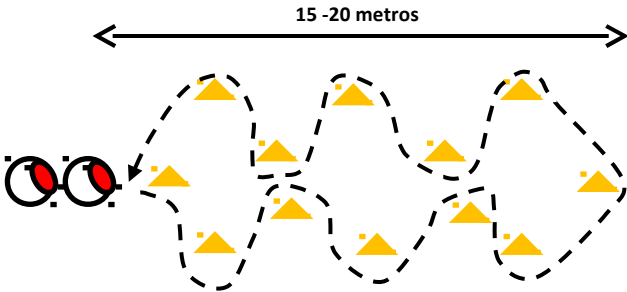
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS	ESQUEMA DO EXERCÍCIO
--------------------------	----------------------

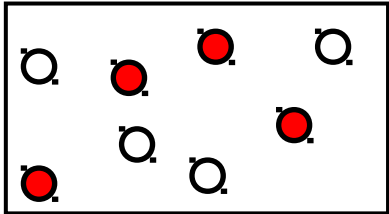
<b>10</b>	<b>AQUECIMENTO</b>	
-----------	--------------------	--

<p>1) <u>Jogo lúdico - "Jogo do Pega"</u>  Os alunos estão dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos estão a pegar.  Os restantes devem fugir. Quem está a pegar, tem que tocar em quem está fugindo.  <b>Objetivos:</b> <u>Desenvolver técnicas de finta.</u></p>	<p>Espaço de jogo: Variável.  Variantes:  Aumentar/diminuir o número de alunos a apanhar.  Aumentar/diminuir o espaço.</p>	
--	--	---

<b>30</b>	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
-----------	------------------------	--





<p>10</p> <p>2) <u>Revezamento - Manipulação de bola</u>  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.  <b>Objetivos:</b> Estimular a manipulação e o contato com a bola de Rugby. Desenvolver a técnica de corrida com bola.</p>	<p><b>Variantes:</b>  Passar a bola em volta da cintura, Das pernas, do pescoço e entre as pernas. Pegar a bola do chão (está parada). Jogar a bola rasteira e pegá-la em seguida. Lançar a bola ao ar e pegar. Transportar a bola na palma das mãos sem cair. Começar de pé, de costas, sentados ou deitados. (variar o exercício).</p>	
--	--	---




<p>8</p> <p>3) <u>Revezamento - Corrida com bola</u>  Organizar vários grupos, que trabalham simultaneamente. Ao sinal do professor, o portador da bola corre sempre com ela 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. Trabalhar em revezamento: o aluno ao regressar, entrega a bola ao próximo colega. Os alunos começam o percurso de formas variadas (de pé, de costas, sentados, etc...)  <b>Objetivos:</b>  Desenvolver técnicas de corrida e finta com bola.</p>	
---	---

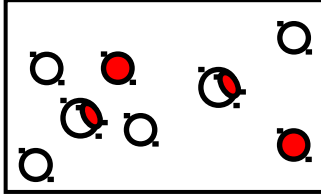
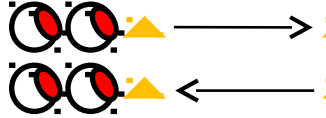
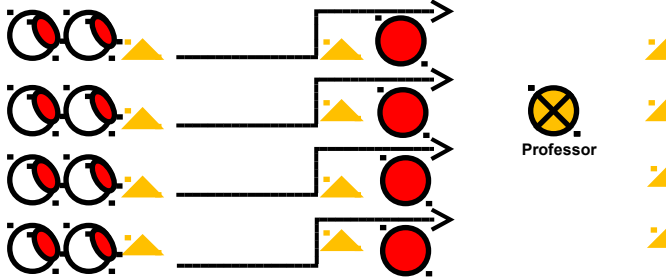
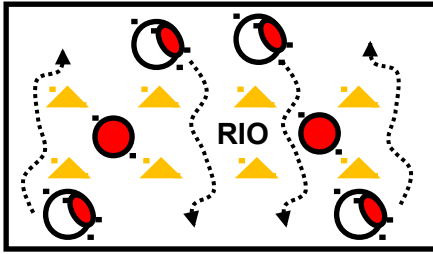
<p>12</p> <p>4) <u>Jogo lúdico - "Jogo da raposa"</u>  Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. Os alunos estão equipados com os cintos TAG. O jogo desenrola-se no formato de "todos contra todos", onde cada jogador tem que tentar retirar 1 ou as 2 fitas aos outros (sem perder as suas). Ganha o aluno que conseguir ficar até o fim, com 1 ou 2 fitas no seu cinto.  <b>Objetivos:</b> Aplicar os conceitos transmitidos na aula</p>	<p>Espaço de jogo: Variável.  Variantes:  Aumentar/diminuir o espaço.</p>	
---	---	---

<b>5</b>	<b>PARTE FINAL</b>	
----------	--------------------	--

<b>RETORNO À CALMA</b>	<b>BALANÇO DA SESSÃO-PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS</b>
------------------------	---

 JOGADOR DEFENSOR    
 JOGADOR SEM BOLA    
 JOGADOR COM BOLA    
 PROFESSOR

 PASSE    
 CORRIDA COM BOLA    
 CORRIDA SEM BOLA

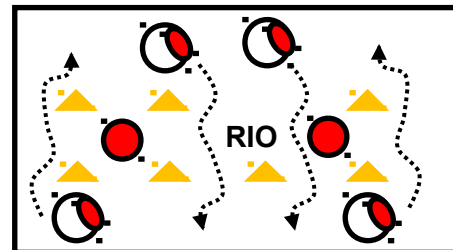
NÍVEL BÁSICO		SESSÃO 2	DATA
TEMA E OBJETIVO DA AULA		AVANÇAR	
<b>DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS</b>		<b>ESQUEMA DO EXERCÍCIO</b>	
10	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p>1) <u>Jogo lúdico - "Jogo do pega com bola"</u> Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos com bola estão a apanhar. Os restantes devem fugir. Quem está a apanhar tem que tocar com a bola no tronco de quem está a fugir. <u>Objetivos:</u> Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p>Espaço de jogo: Variável. Variantes: Aumentar/diminuir o nº de bolas. Aumentar/diminuir o espaço.</p>	
30	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>2) <u>Revezamento - Manipulação de bola</u> Organizar vários grupos, que trabalham simultaneamente. Ao sinal do professor, o portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, até o cone e volta. Executa as variantes.  <u>Objetivos:</u> Estimular a manipulação e o contato com a bola de Rugby. Desenvolver a técnica de corrida com bola.</p>	<p>Variantes: Passar a bola em volta da cintura, Das pernas, do pescoço e entre as pernas. Pegar a bola do chão (está parada). Lançar a bola pelo chão e apanhá-la. Lançar a bola Ao ar e pegar. Transportar bola na palma das mãos sem cair. Começar de pé, de costas, sentados ou deitados. (variar o exercício).</p>	<p>5-10 metros</p> 
8	<p>3) <u>Revezamento - Finta 1x1</u> Organizar vários grupos, que trabalham simultaneamente. 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. <u>Objetivos:</u> Desenvolver técnicas de finta com bola.</p>	<p>5 metros</p> 	
12	<p>4) <u>Jogo lúdico - "Jogo do crocodilo"</u> Delimitar um espaço - o rio! Colocar no rio, 1 ou mais "crocodilos" (defensores). O objetivo 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. <u>Objetivos:</u> Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p>Espaço de jogo: Variável. Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.</p>	
5	<b>PARTE FINAL</b>		
<b>RETORNO À CALMA</b>		<b>BALANÇO DA SESSÃO-PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS</b>	



**10** **AQUECIMENTO**

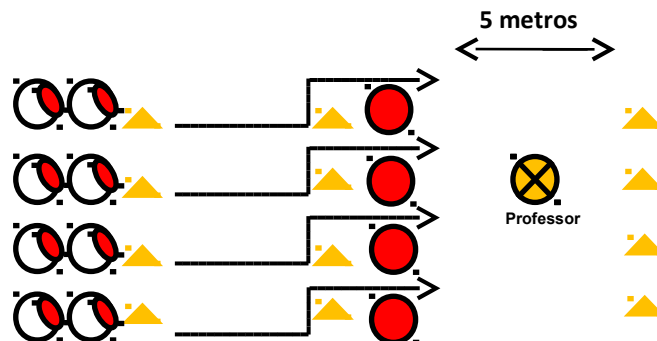
1) **Jogo lúdico - "Jogo do crocodilo"**  
 Delimitar um espaço - o rio! Colocar no rio, 1 ou mais "crocodilos" (defensores). O objetivo dos "leões" (atacantes) é ultrapassar o rio sem serem comidos! Todos os portadores da bola devem estar equipados com cintos e fitas. Quando os crocodilos retirarem 1 das fitas, os leões passam a ser crocodilos.  
**Objetivos:** Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.

**Espaço de jogo:** Variável.  
**Variantes:** Aumentar ou diminuir o nº de bolas. Aumentar ou diminuir o espaço.



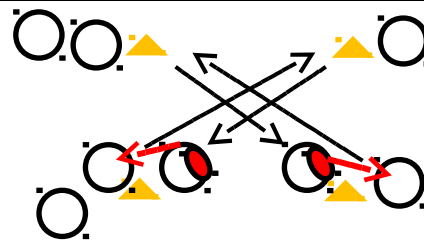
**30** **PARTE PRINCIPAL**

8) 2) **Revezamento - Finta 1x1**  
 Organizar vários grupos, que trabalham simultaneamente. 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.  
**Objetivos:** Desenvolver técnicas de finta com bola.



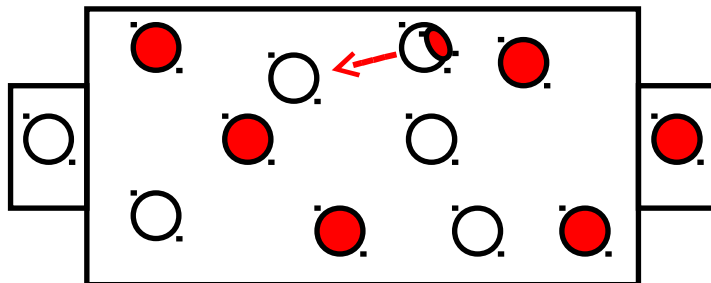
10) 3) **Introdução ao passe e recepção QUADRADO DE AUCKLAND:**  
 Organizar estações com grupos de alunos (ou a turma toda). No início, colocamos 2 bolas por cada grupo. O portador da bola deve correr com a bola nas mãos, até ao cone oposto e entregar a bola, em mão ao colega, e evitar o contacto. **Objetivos:** Desenvolver técnicas de passe e recepção. Reforçar técnicas de finta com bola.

**Espaço de jogo:** 8m x 8m  
**Variantes:** Realizar o passe para o colega. Aumentar/diminuir o espaço. Introduzir mais bolas.



12) 4) **Jogo lúdico - "Bola ao capitão"**  
 Duas equipes distintas. No lado oposto de cada equipe é colocado um "capitão", que não pode sair da sua área. O objetivo é conseguir entregar a bola ao respectivo capitão. Cada vez que se conseguir, a equipe ganha 1 ponto (TRY). O portador da bola pode correr, apenas 3 metros, com bola. Os passes podem ser feitos em todas as direções. O defesa só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola. A posse de bola muda quando: A bola chegar ao capitão; Houver interceptação de passe; A bola cair ou sair do campo. **Objetivos:** Cooperação entre os alunos.

**Espaço de jogo:** Variável - **Variantes:** Aumentar/diminuir o espaço.

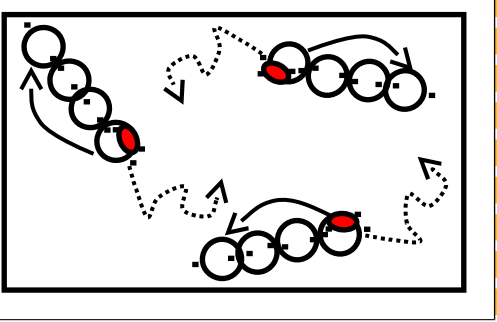


**5** **PARTE FINAL**

<b>10</b>	<b>AQUECIMENTO</b>	
-----------	--------------------	--

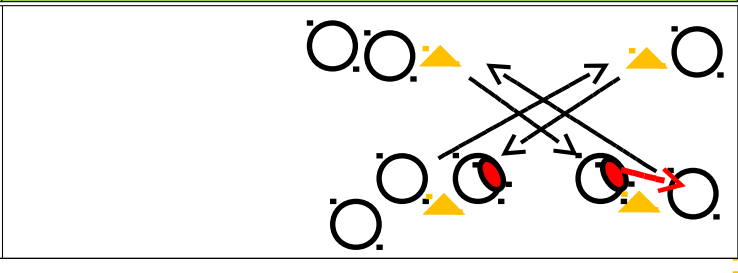
1) Jogo lúdico - "Jogo das sombras"  
 Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombras) tudo o que o portador da bola fizer. Ao sinal do professor o portador da bola dá a bola ao "apoio" (o 2º na fila) e vai para o fim da fila.  
Objetivos: Motivar os alunos para a aula.  
 Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.

Espaço de jogo: Variável.  
  
 Variantes:  
 Aumentar ou diminuir o nº de bolas.  
 Aumentar ou diminuir o espaço.

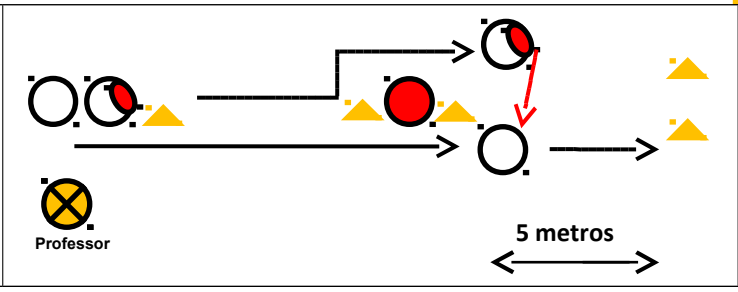


<b>30</b>	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
-----------	------------------------	--

8) 2) Introdução ao passe e recepção  
QUADRADO DE AUCKLAND:  
 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 contato. Objetivos: Desenvolver técnicas de passe e recepção. Reforçar técnicas de finta com bola.

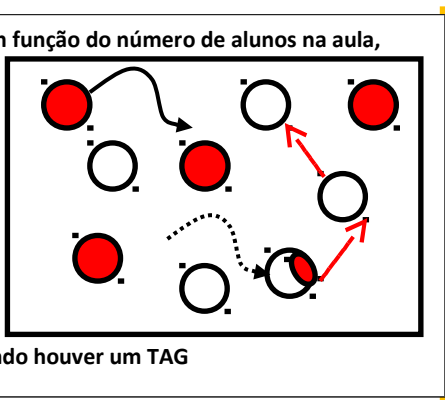


10) 3) Passe e recepção com oposição  
 Organizar vários grupos, que trabalham simultaneamente. O portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a finta sobre o defensor. O defensor não pode mexer os pés, mas tenta executar o TAG. Quando houver TAG, o portador da bola faz o passe ao jogador no apoio. Os alunos fazem num sentido e no outro.  
Objetivos: Reforçar a técnica de passe.



12) 4) Jogo lúdico - "Jogo dos 5 passes"  
 Duas equipas; 1 bola; O objetivo 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 direções. O defensor só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola. A posse de bola muda quando: Houver intercepção de passe; A bola cair ou sair do campo.  
Objetivos: Desenvolver a manipulação e o contacto com a bola e o apoio. Cooperação entre os jogadores de cada equipa. Introdução do conceito de apoio.

Espaço de jogo: Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível.  
Variantes:  
 O objetivo passa a ser realizar 10 passes.  
 10 passes = 1 ponto (try)  
 O portador da bola pode Passar e correr livremente.  
  
 A posse de bola muda quando houver um TAG



<b>5</b>	<b>PARTE FINAL</b>	
----------	--------------------	--

RETORNO À CALMA

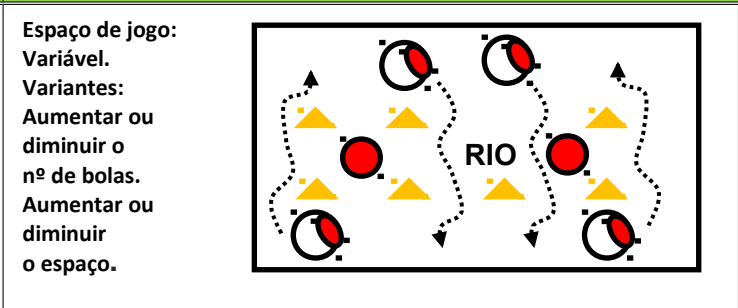
BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS



<b>10</b>	<b>AQUECIMENTO</b>	
-----------	--------------------	--

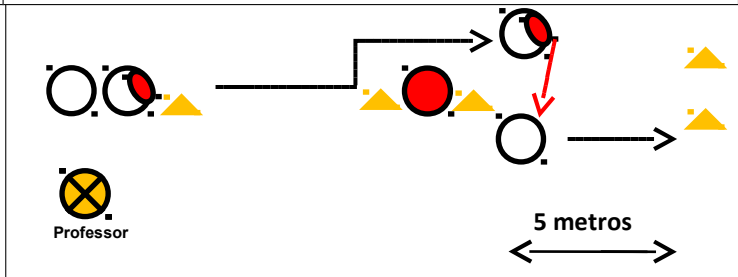
**5**

1) **Jogo lúdico - "Jogo do crocodilo"**  
 Delimitar um espaço - o rio! Colocar no rio, 1 ou mais "crocodilos" (defensores). O objetivo 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.  
Objetivos: Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.



**5**

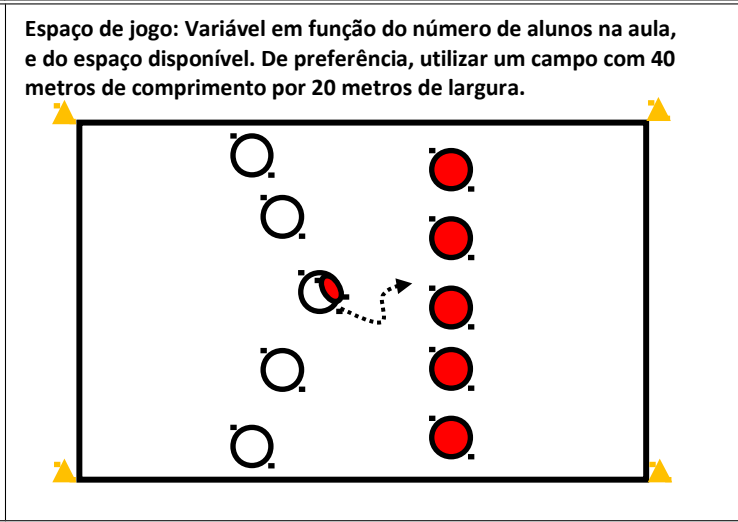
2) **Passé e recepção com oposição**  
 Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. O portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a finta sobre o defensor. O defensor não pode mexer os pés, mas tenta executar o TAG. Quando houver TAG, o portador da bola faz o passe ao jogador no apoio. Os alunos fazem num sentido e no outro.  
Objetivos: Reforçar a técnica de passe.



<b>30</b>	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
-----------	------------------------	--

**30**

3) **Jogo normal - TAG-RUGBY**  
 Organizar equipas; 1 bola; o objetivo é marcar o maior número de tries. Cada try vale 1 ponto. Cada equipa é composta 5 jogadores. As equipas tem que ser mistas.  
Algumas regras:  
 O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contato 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 fazer try, basta ultrapassar a linha de try com a bola nas mãos.  
Objetivos: Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.

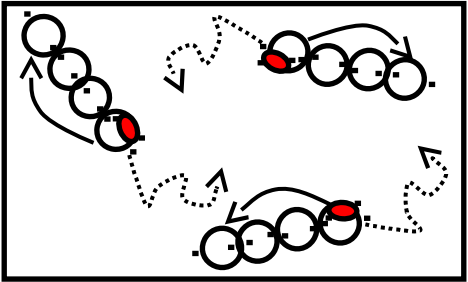
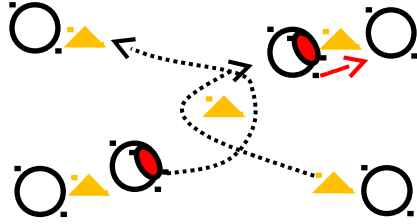
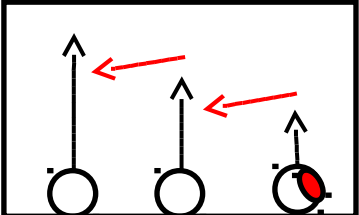
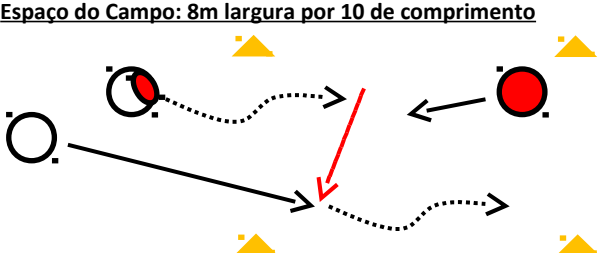


<b>5</b>	<b>PARTE FINAL</b>	
----------	--------------------	--

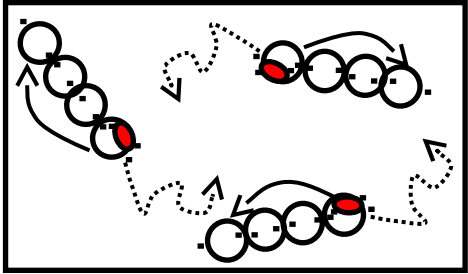
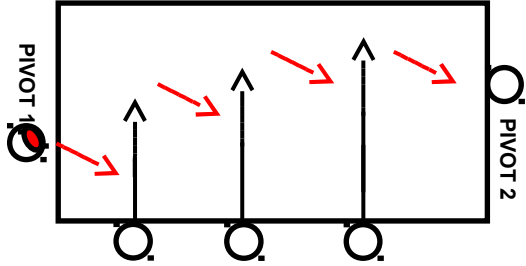
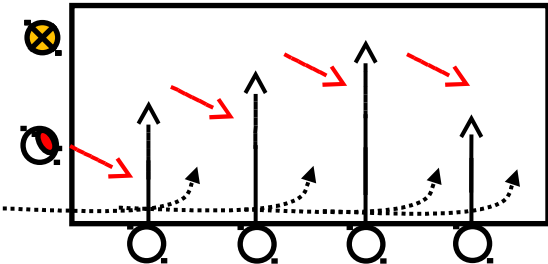
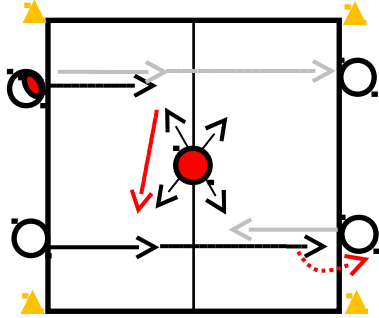
**RETORNO À CALMA**

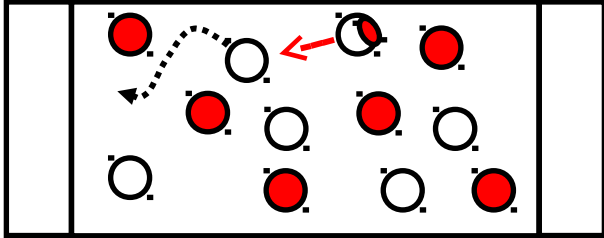
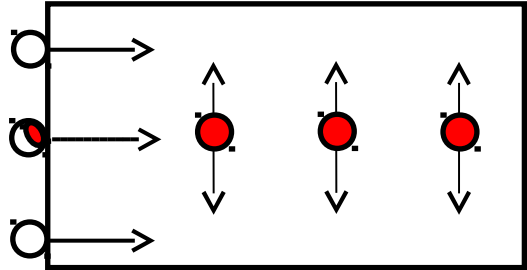
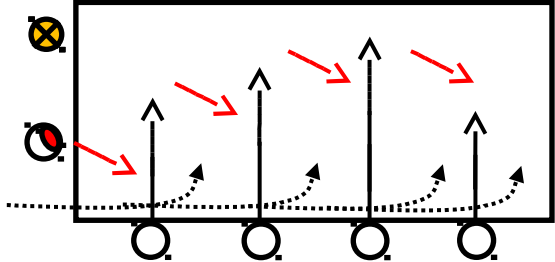
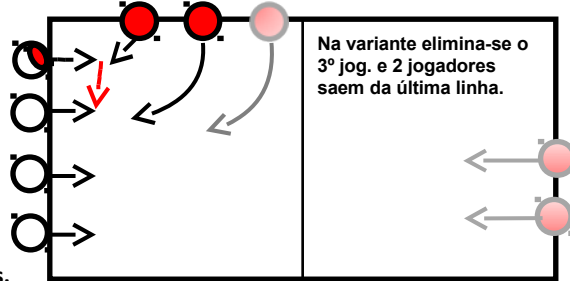
**BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS**

JOGADOR DEFENSOR  
 JOGADOR SEM BOLA  
 JOGADOR COM BOLA  
 PROFESSOR  
 PASSE  
 CORRIDA COM BOLA  
 CORRIDA SEM BOLA

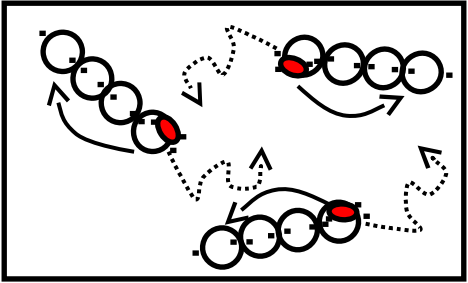
10	<p><b>AQUECIMENTO</b></p>	
	<p>1) <u>Jogo lúdico - "Jogo das sombras"</u> Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombras) tudo o que o portador da bola fizer. Ao sinal do professor o portador da bola dá a bola ao "apoio"(o 2º na fila) e vai para o fim da fila. <u>Objetivos:</u> <u>Motivar os alunos para a aula.</u> Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p>Espaço de jogo: Variável.</p> <p>Variantes: Aumentar ou diminuir o nº de bolas. Aumentar ou diminuir o espaço.</p> 
30	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>	
8	<p>2) <u>Introdução ao passe e recepção</u> <u>QUADRADO DE AUCKLAND:</u> 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 contato. <u>Objetivos:</u>Desenvolver técnicas de passe e recepção. Reforçar técnicas de finta com bola.</p>	
10	<p>3) <u>Passe e apoio - Técnica de passe</u> 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. <u>Objetivos:</u> Sensibilizar para o segundo princípio do jogo – Apoiar</p>	<p><u>Espaço de jogo:</u> 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> <p><u>Variantes:</u> Realizar o mesmo exercício mas, com 2 grupos a trabalhar em simultâneo e em sentidos opostos.</p> 
10	<p>4) <u>Exercício - 2 x 1</u> 3 a 4 estações com jogadores de ambos os lados do retângulo; 1 bola por estação; O objetivo é realizar uma situação de jogo 2x1, onde o portador da bola tem de fintar o defensor e fazer try; O defensor tem de fazer TAG antes do atacante chegar à linha de try; caso o portador da bola fique sem o TAG tem o apoio de um companheiro a quem deverá passar a bola para marcar try. Os jogadores no final trocam de funções. <u>Objetivos:</u> Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o try contra um defesa.</p>	<p><u>Espaço do Campo:</u> 8m largura por 10 de comprimento</p> 
	<p><u>JOGO DE TAG RUGBY</u></p>	<p><u>Jogo normal de Tag Rugby 5x 5</u></p>
5	<p><b>PARTE FINAL</b></p>	
	<p><u>RETORNO À CALMA</u></p>	<p><u>BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS</u></p>

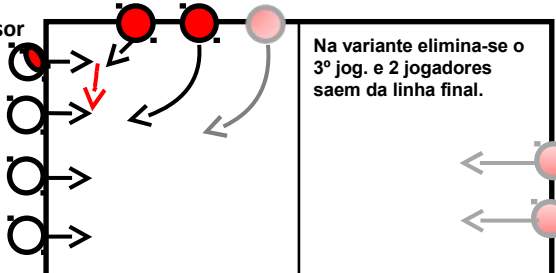


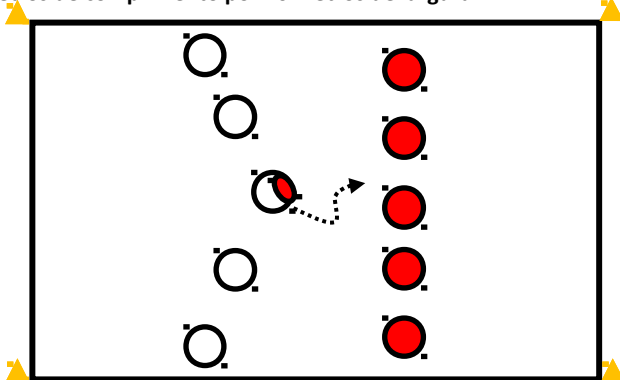
<p>1 0</p>	<p><b>AQUECIMENTO</b></p>	
	<p>1) <u>Jogo lúdico - "Jogo das sombras"</u> Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombras) tudo o que o portador da bola fizer. Ao sinal do professor o portador da bola dá a bola ao "apoio" (o 2º na fila) e vai para o fim da fila. <u>Objetivos: Motivar os alunos para a aula.</u> Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p>Espaço de jogo: Variável.</p> <p>Variantes: Aumentar ou diminuir o nº de bolas. Aumentar ou diminuir o espaço.</p> 
<p>3 5</p>	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>	
<p>10</p>	<p>2) <u>Passé e apoio - Técnica de passé</u> Organizar a turma em grupos de 3; cada grupo com 1 bola; Colocar 2 pivôs, 1 de cada lado do quadrado. O 1º aluno avança, recebe a bola do pivô, e realiza um passé lateral para o colega ao seu lado; O último jogador do grupo deve passar a bola ao outro pivô; o grupo seguinte reinicia o processo. Deve-se variar o lado de saída da bola. <u>Objetivos: Introdução ao segundo princípio do jogo - Apoiar.</u></p>	<p>Espaço de jogo: 15mx15m</p> <p>Variantes: Depende do nº de alunos. Aumentar ou diminuir o nº de bolas. Aumentar ou diminuir o espaço.</p> 
<p>10</p>	<p>3) <u>Passé e apoio - Técnica de passé</u> 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 passé, 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 passé, mantendo o sentido do jogo. Deve variar-se o lado de saída da bola. <u>Objetivos: Introdução ao segundo princípio do jogo - Apoiar.</u></p>	<p>Espaço de jogo: 15m largura x 20m comprimento</p> 
<p>10</p>	<p>4) <u>Exercício - 2 x 1</u> 3 a 4 estações com jogadores de ambos os lados do retângulo; 1 bola por estação; O objetivo é realizar uma situação de jogo 2x1, onde o portador da bola tem de fintar o defensor e fazer try; O defensor tem de fazer TAG antes do atacante chegar à linha de try; caso o portador da bola fique sem o TAG tem o apoio de um companheiro a quem deverá passar a bola para marcar try. Os jogadores no final trocam de funções. <u>Objetivos: Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o try contra um defesa.</u></p>	<p>Espaço de jogo: 10m largura por 10m comprimento</p> 
<p>10</p>	<p><b>JOGO DE TAG RUGBY</b></p>	<p><b>Jogo normal de Tag Rugby 5 x 5</b></p>
<p>5</p>	<p><b>PARTE FINAL</b></p>	
	<p><b>RETORNO À CALMA</b></p>	<p><b>BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS</b></p>

10	<b>AQUECIMENTO</b>	
12	<p>4) <b>Jogo lúdico - “Bola ao quintal”</b>                  Duas equipas distintas. O objetivo é conseguir chegar com a bola à área adversária (quintal). Cada vez que se conseguir, a equipe ganha 1 ponto (TRY). O portador da bola pode correr com bola e fazer os passes em todas as direções. O defensor só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola. A posse de bola muda quando: a bola chegar ao capitão; ou houver interceptação de passe; A bola cair ou sair do campo.  <b>Objetivos:</b> Cooperação entre os alunos.</p>	<p>Espaço de jogo: Variável - Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
35	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
10	<p>2) Situação de exercício - 3 x 1 + 1 + 1                  3 atacantes contra 3 defensores; O portador da bola tenta fintar o defensor para fazer Try; O defensor tenta fazer TAG; 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 <u>lateralmente</u>. Os jogadores no final trocam de funções.  <b>Objetivos:</b> Desenvolver técnicas de finta com bola. mesmo com um defensor. Início do conceito de apoio.</p>	<p>Espaço de jogo: 15m largura x 30m comprimento</p> 
10	<p>3) Passe e apoio - Técnica de passe                  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. <b>Objetivos:</b> Introdução ao segundo princípio do jogo - Apoiar.</p>	<p>Espaço de jogo: 15m largura x 20m comprimento</p> 
10	<p>3) Situação de jogo - 4 x 3                  Jogo “quatro contra três”. Depois de cada try, os atacantes trocam de sentido e atacam para a outra linha. 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.  <b>Objetivos:</b> Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o apoio, passe e recepção.</p>	<p><b>VARIANTE:</b>                  Mais 1 defensor, 2 partem da linha lateral e os outros 2 da linha final oposta dos atacantes.</p> <p>Na variante elimina-se o 3º jog. e 2 jogadores saem da última linha.</p> 
10	<b>JOGO DE TAG RUGBY</b>	<b>Jogo normal de Tag Rugby 5 x 5</b>
5	<b>PARTE FINAL</b>	
	<b>RETORNO À CALMA</b>	<b>BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS</b>



<b>10</b>	<b>AQUECIMENTO</b>	
	<p>1) <u>Jogo lúdico - "Jogo das sombras"</u> Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila 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. <u>Objetivos:</u> <u>Motivar os alunos para a aula.</u> Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.</p>	<p>Espaço de jogo: Variável.</p> <p>Variantes: Aumentar ou diminuir o nº de bolas. Aumentar ou diminuir o espaço.</p> 

<b>35</b>	<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
	<p>3) Situação de jogo - 4 x 3 Jogo "quatro contra três". Depois de cada try, os atacantes trocam de sentido e atacam para a outra linha. 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. <u>Objetivos:</u> Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o apoio, passe e recepção.</p>	<p><u>VARIANTE:</u> , mais 1 defensor 2 partem da linha lateral e os outros 2 partem da linha final oposta.</p>  <p>Na variante elimina-se o 3º jog. e 2 jogadores saem da linha final.</p>

<b>30</b>	<p>3) <u>Jogo normal - TAG-RUGBY</u> Organizar equipas; 1 bola; o objetivo é fazer o maior número de trys. Cada try vale 1 ponto. Cada equipa é composta por 5 jogadores e devem que ser mistas.  <u>Algumas regras:</u> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contato 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 fazer try, basta transpor a linha try com a bola nas mãos.  <u>Objetivos:</u> Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.</p>	<p>Espaço de jogo: 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> 
-----------	--	--

<b>5</b>	<b>PARTE FINAL</b>	
----------	--------------------	--

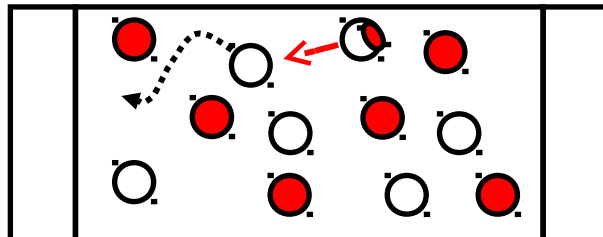
<b>RETORNO À CALMA</b>	<b>BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS</b>
------------------------	---

- JOGADOR DEFENSOR
  - JOGADOR SEM BOLA
  - JOGADOR COM BOLA
  - PROFESSOR
- PASSE     
 CORRIDA COM BOLA     
 CORRIDA SEM BOLA

**10** **AQUECIMENTO**

4) Jogo lúdico - "Bola ao quintal"  
 Duas equipes distintas. O objetivo é conseguir chegar com a bola à área adversária (quintal). Cada vez que se conseguir, a equipe ganha 1 ponto (TRY). O portador da bola pode correr com bola e fazer os passes em todas as direções. O defensor só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola. A posse de bola muda quando: A bola chegar ao capitão; ou houver interceptação de passe; ou a bola cair ou sair do campo.  
**Objetivos:** Cooperação entre os alunos.

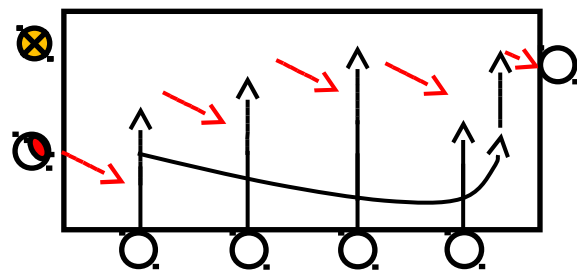
Espaço de jogo: Variável - Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.



**35** **PARTE PRINCIPAL**

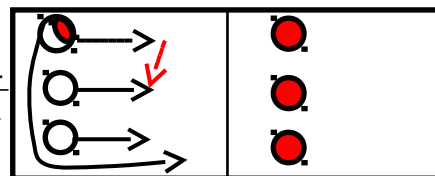
3) Passes e apoio - "Looping"  
 Organizar a turma em grupos de 3; cada um com 1 bola; Colocar 2 pivôs, 1 de cada lado do quadrado. O 1º aluno avança, recebe a bola do pivô, e realiza um passe lateral para o colega ao seu lado; Depois de passar a bola o aluno tem que fazer o "looping" nas costas dos companheiros, para receber a bola no final do grupo e passá-la ao outro pivô; o grupo seguinte reinicia o processo. Deve-se variar o lado de saída da bola.  
**Objetivos:** Introdução ao 3º princípio do jogo – continuidade

VARIANTE:



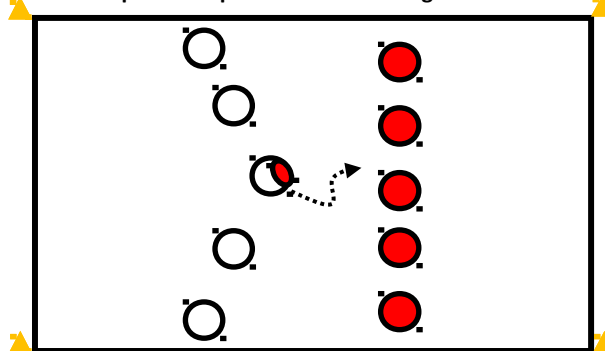
4) Situação de jogo - 3x3  
 Três atacantes contra três defensores que surgem do fundo do campo no sentido do jogo. O ataque deve criar situações de superioridade numérica.  
**Objetivos:** Continuidade do jogo; passe e apoio; dobras; sentido de jogo.

**Objetivo:**  
 Jogadores fazerem "looping" para criar superioridade de nº no ataque



3) Jogo normal - TAG-RUGBY  
 Organizar equipes; 1 bola; o objetivo é marcar o maior número de tries. Cada try vale 1 ponto. Cada equipe é composta por 5 jogadores. As equipes tem que ser mistas.  
**Algumas regras:**  
 O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contato 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 fazer try, basta transpor a linha de try com a bola nas mãos.  
**Objetivos:** Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.

Espaço de jogo: 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.

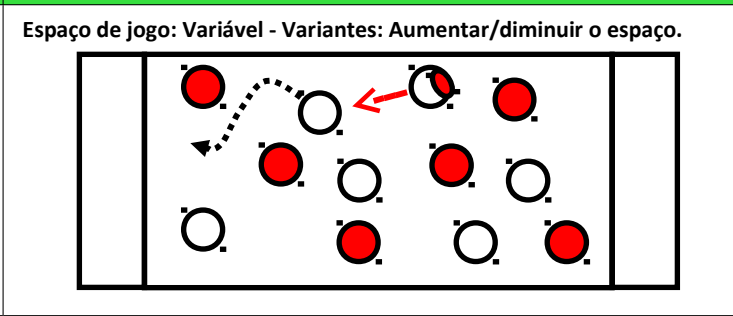


**5** **PARTE FINAL**



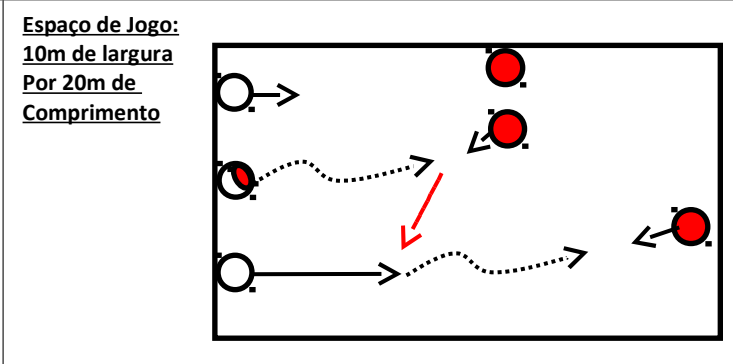
**10** **AQUECIMENTO**

4) Jogo Lúdico - "Bola ao quintal"  
 Duas equipes distintas. O objetivo é conseguir chegar com a bola à área adversária (quintal). Cada vez que se conseguir, a equipa ganha 1 ponto (TRY). O portador da bola pode correr com bola e fazer os passes em todas as direções. O defensor só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola. A posse de bola muda quando: A bola chegar ao capitão; ou houver interceptação de passe; ou a bola cair ou sair do campo.  
Objetivos: Cooperação entre os alunos.

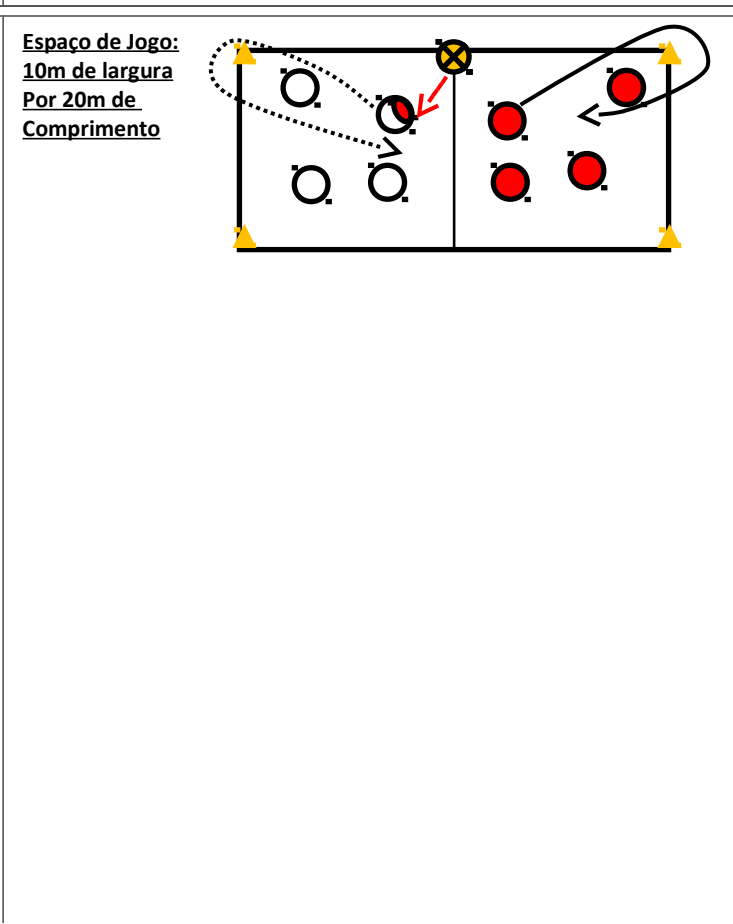


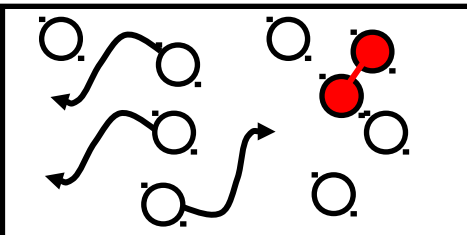
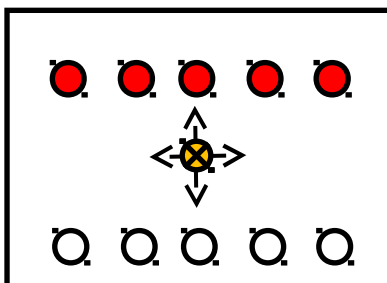
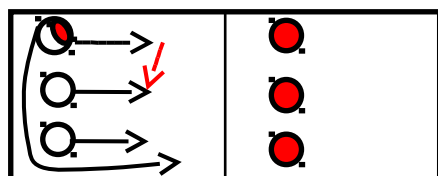
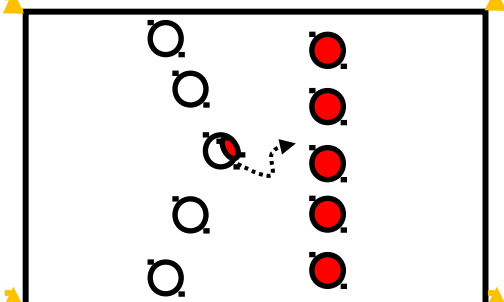
**35** **PARTE PRINCIPAL**

2) Situação de jogo - 3 x 2 + 1 + 1  
 O objetivo é realizar uma situação de jogo 3x2+1+1, onde o portador da bola tem de fingir o defensor e fazer o try; 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.  
Objetivos: Desenvolver o apoio e a continuidade do jogo e a comunicação constante entre os atacantes.

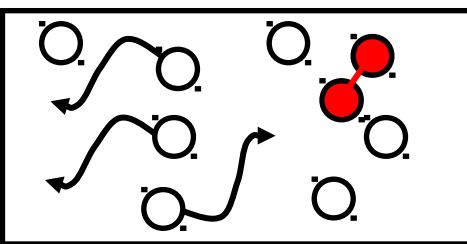
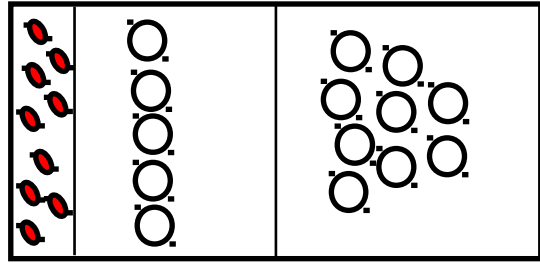
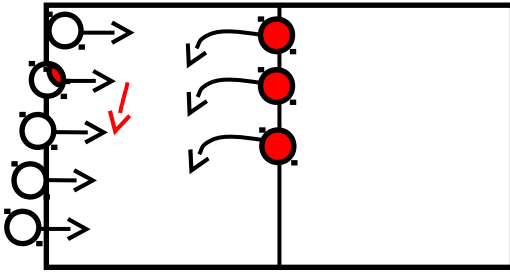
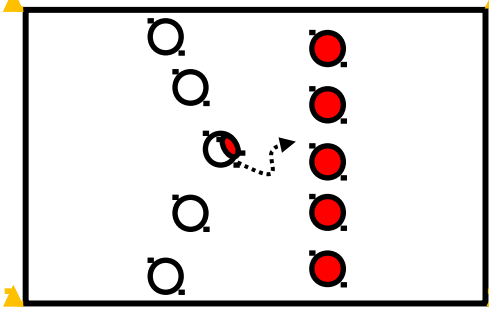


10 4) 3) Situação de jogo - 4 x 4  
 Os dois grupos correm livremente no retângulo. O professor passa a bola a 1 das equipes que tem que dar a volta aos cones já determinados e jogam 4 x 4.  
 Objetivos: Melhorar o apoio, a continuidade do jogo e a organização atacante.



<p>1 0</p>	<p><b>AQUECIMENTO</b></p>	
<p>10</p>	<p>1) <u>Jogo lúdico - "Jogo da corrente"</u> Os alunos estão dentro de um espaço delimitado. 1 aluno fica para pegar, os restantes têm que fugir. Quando forem tocados, juntam-se, dando as mãos e tentando pegar os que faltam. Sempre que a corrente se quebrar, não podem pegar ninguém. <u>Objetivos:</u> Motivar os alunos para a aula. Cooperação entre os defensores (quem está na corrente). Organização.</p>	<p>Espaço de jogo: Variável - Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
<p>3 5</p>	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>	
<p>10</p>	<p>3) <u>Jogo lúdico - "Jogo do espelho"</u> 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 direção da "equipe branca" estes devem recuar - de frente para a bola - e a "equipe vermelha" deve avançar (em espelho). O professor pode deslocar-se em várias direções. Os alunos devem manter as suas equipes organizadas, sem deixar espaços entre eles. Defender em linha! A organização e a comunicação entre os jogadores de cada equipe é fundamental. <u>Objetivos:</u> Introdução ao conceito de defesa em linha. Reforçar a cooperação e organização nos defensores.</p>	<p>Espaço de jogo: Variável em função do nº de alunos na aula e do espaço disponível.</p> <p>Variantes: Trocar o professor por um aluno.</p> <p>Ao sinal do professor, a equipe que ataca tenta fazer try (o atacante tem que fazer 1x1, com o defensor direto, que está à sua frente).</p> 
<p>10</p>	<p>4) <u>Situação de jogo - 3x3</u> Três atacantes contra três defensores que surgem do fundo do campo no sentido do jogo. O ataque deve criar situações de superioridade numérica. <u>Objetivos:</u> Continuidade do jogo; passe e apoio; "looping"; sentido de jogo.</p>	<p><u>Objetivo:</u> <u>Jogadores fazerem "dobras" para criar superioridade de nº no ataque</u></p> 
<p>10</p>	<p>3) <u>Jogo normal - TAG-RUGBY</u> Organizar equipes; 1 bola; o objetivo é fazer o maior número de tries. Cada try vale 1 ponto. Cada equipe é composta por 5 jogadores e devem que ser mistas. <u>Algumas regras:</u> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contato 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 fazer try, basta transpor a linha try com a bola nas mãos. <u>Objetivos:</u> Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.</p>	<p>Espaço de jogo: 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> 
<p>5</p>	<p><b>PARTE FINAL</b></p>	
	<p><b>RETORNO À CALMA</b></p>	<p><b>BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS</b></p>



10	<p><b>AQUECIMENTO</b></p>	
10	<p>1) <b>Jogo lúdico - "Jogo da corrente"</b> Os alunos estão dentro de um espaço delimitado. 1 aluno fica para pegar, os restantes têm que fugir. Quando forem tocados, juntam-se, dando as mãos e tentando pegar os que faltam. Sempre que a corrente se quebra, não podem pegar ninguém. <b>Objetivos:</b> Motivar os alunos para a aula. Cooperação entre os defensores (quem está na corrente). Organização.</p>	<p>Espaço de jogo: Variável - Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.</p> 
35	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>	
10	<p>2) <b>Jogo lúdico - Conceito de defesa por canais</b> Os atacantes tem de entrar na zona da bola e tirar de lá as bolas sem serem tocados pelos defensores. a) se o atacante for apanhado (TAG) antes de tirar a bola, sai do jogo; b) se for apanhado (TAG) após ter a bola, deixa-a na área das bolas e regressa ao seu ponto de partida, a 10 metros dos defesas. <b>Objetivos:</b> Reforçar técnicas de finta. Introdução à defesa por canais e organização defensiva.</p>	<p>Espaço de jogo: Variável em função do nº de alunos na aula.</p> 
10	<p>3) <b>Defesa deslizante: Situação de jogo - 5 x 3</b> 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 flutue, para procurar ficar em igualdade numérica. Mesmo que os atacantes façam movimentos (dobras), os defensores devem manter a organização em linha e <b>FLUTUAR</b> <b>Objetivos:</b> Organização defensiva em defesa flutuante.</p>	<p>Espaço de jogo: Variável em função do nº de alunos na aula.</p> 
10	<p>3) <b>Jogo normal - TAG-RUGBY</b> Organizar equipas; 1 bola; o objetivo é fazer o maior número de tries. Cada try vale 1 ponto. Cada equipa é composta por 5 jogadores e devem que ser mistas. <b>Algumas regras:</b> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contato 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 fazer try, basta transpor a linha try com a bola nas mãos. <b>Objetivos:</b> Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.</p>	<p>Espaço de jogo: 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><b>RETORNO À CALMA</b></p>	<p><b>BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS</b></p>

## TEMA E OBJETIVO DA

## CONTINUIDADE

## AULA

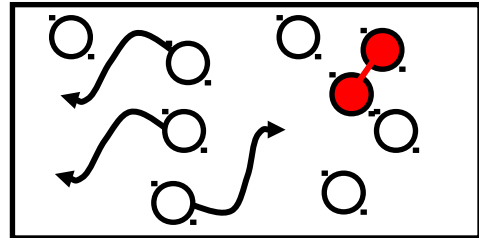
## DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

## ESQUEMA DO EXERCÍCIO

10  
0  
AQUECIMENTO

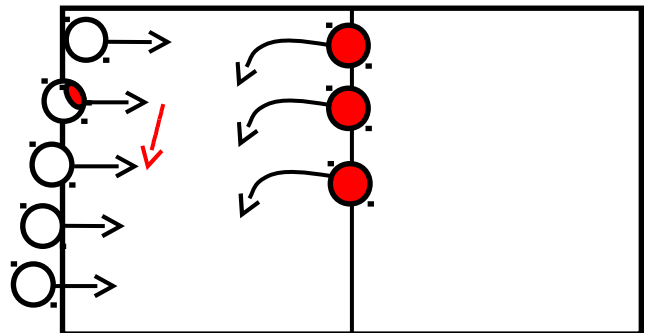
- 1) **Jogo lúdico - "Jogo da corrente"**  
Os alunos estão dentro dum espaço delimitado. 1 aluno fica para pegar, os restantes têm que fugir. Quando forem tocados, juntam-se, dando as mãos e tentando pegar os que faltam. Sempre que a corrente se quebrar, não podem pegar ninguém.  
Objetivos: Motivar os alunos para a aula. Cooperação entre os defensores (quem está na corrente).  
Organização.

Espaço de jogo: Variável - Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.

3  
5  
PARTE PRINCIPAL

- 10  
3) **Defesa deslizante: Situação de jogo - 5 x 3**  
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 flutue, para procurar ficar em igualdade numérica. Mesmo que os atacantes façam movimentos (dobras), os defensores devem manter a organização em linha e FLUTUAR  
**FLUTUAR**

Espaço de jogo: Variável em função do nº de alunos na aula.



Objetivos: Organização defensiva em defesa flutuante.

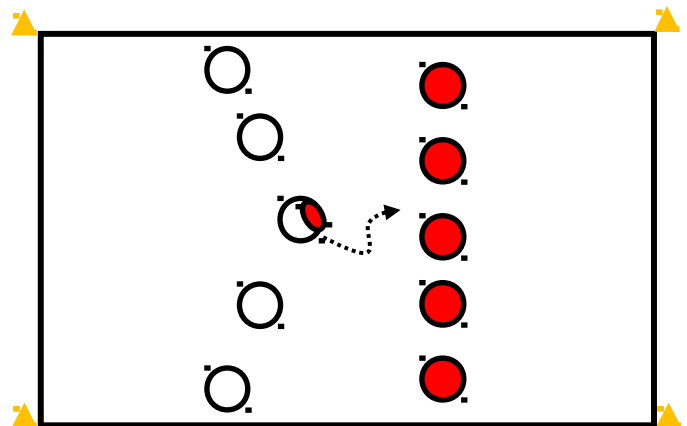
- 10  
3) **Jogo normal - TAG-RUGBY**  
Organizar equipas; 1 bola; o objetivo é fazer o maior número de tries. Cada try vale 1 ponto. Cada equipa é composta por 5 jogadores e devem que ser mistas.

Algumas regras:

O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás.  
Não há contato 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 fazer try, basta transpor a linha try com a bola nas mãos.

Objetivos: Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.

Espaço de jogo: 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.

5  
PARTE FINAL

## RETORNO À CALMA

## BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS





BRASIL RUGBY

# TAGRUGBY MANUAL DO PROFESSOR

Confederação Brasileira de Rugby – CBRu - 2012  
Direção de Desenvolvimento  
[desenvolvimento@brasilrugby.com.br](mailto:desenvolvimento@brasilrugby.com.br)  
[www.brasilrugby.com.br](http://www.brasilrugby.com.br)