

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

RUGBY

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Rugby
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

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

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



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICO NO RUGBY II	8
2. METODOLOGIA DO TREINO NO RUGBY II	10
3. PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY II	14
4. TÁCTICA OFENSIVA E DEFENSIVA NO RUGBY II	17
5. PLANEAMENTO NO RUGBY II	20
6. TREINO FÍSICO INTEGRADO NO RUGBY II	21
7. ANÁLISE DO JOGO II	22
8. SEVENS II	23
c. Organização da Formação	29
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	30
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	30
3. ESTÁGIOS	30

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

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

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

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICO NO RUGBY II	3
2. METODOLOGIA DO TREINO NO RUGBY II	16
3. PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY II	12
4. TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA NO RUGBY II	8
5. PLANEAMENTO NO RUGBY II	4
6. TREINO FÍSICO INTEGRADO NO RUGBY II	4
7. ANÁLISE DO JOGO II	4
8. SEVENS II	9
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Avaliação diagnóstico no Rugby II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS (H)	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. PLANO DE FORMAÇÃO FPR – WORLD RUGBY	0,5	0,5/0
1.2. RUGBY READY E SEGURANÇA NO RUGBY	0,5	0,5/0
1.3. REGULAMENTO – LEIS DO JOGO	1	0,5/0,5
1.4. O TREINO	1	0,5/0,5
Total	3	2 / 1

SUBUNIDADE 1.

1.1. Plano de formação FPR - World Rugby

1.1.1. Apresentação dos valores do rugby e código de conduta do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os valores do rugby e o código de conduta 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica os valores do rugby e aplica código de conduta
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Teste escrito 	

SUBUNIDADE 2.

1.2. Rugby Ready e Segurança no Rugby

1.2.1. Apresentação do programa *Rugby Ready*

1.2.2. Plano de segurança e procedimentos de emergência

1.2.3. Noções básicas dos riscos sobre as técnicas de contacto

1.2.4. Primeiros Socorros no Rugby

1.2.5. Concussão no Rugby

1.2.6. *Antidoping* no Rugby

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Dominar os conceitos relativos ao plano de segurança e procedimentos em caso de lesão e de emergência Gerir o risco Identificar e prestar os primeiros socorros no Rugby Identificar as situações de concussão cerebral e executar os procedimentos recomendados pela <i>World Rugby</i> Identificar as situações de Antidoping e executar os procedimentos recomendados pela <i>World Rugby</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica os riscos da prática do Rugby Verifica os pontos do plano de segurança Aplica os procedimentos em caso de emergência Identifica e evita os fatores de risco no contacto Aplica os procedimentos perante uma situação de lesão e gestão do retorno gradual ao jogo Identifica os sinais de Doping. Aplica os procedimentos da <i>World Rugby</i>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação dos certificados dos pré-requisitos através da formação *e-learning World Rugby*:
 - *Rugby Ready*
 - Primeiros socorros
 - Concussão no Rugby
 - *Antidoping* no Rugby

SUBUNIDADE 3.

1.3. Regulamento - Leis do jogo

- 1.3.1. Apresentação das leis do jogo e sua interpretação.
- 1.3.2. Leis de jogo adaptadas aos escalões sub 14, sub 16, sub 18 sénior e feminino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar as leis do jogo
- Identificar as faltas técnicas mais frequentes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação dos certificados dos pré-requisitos através da formação *e-learning World Rugby*
- Leis do jogo
- Realização do teste escrito

SUBUNIDADE 4.

1.4. O treino

- 1.4.1. Introdução ao treino
- 1.4.2. Análise dos fatores chave
- 1.4.3. Análise das funções específicas
- 1.4.4. Treino de crianças

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os estilos de treino centrados no treinador e no jogador
- Identificar os princípios fundamentais da sessão de treino
- Dominar as fases fundamentais do conceito de como treinar: Instrução e explicação; Demonstração, observação e análise
- Dominar os fatores chave das técnicas fundamentais: Jogar de pé, jogar no chão; jogo ao pé

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os estilos de treino a adotar
- Identifica quais os princípios fundamentais de uma sessão de treino
- Aplica os procedimentos como treinar
- Aplica os fatores chave durante a sessão de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Metodologia do treino no Rugby II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. O TREINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 1 E 2 - JOGAR DE PÉ E JOGAR NO CHÃO	4	1/3
2.2. O TREINO DA DOMINANTE TÉCNICA 3 - JOGO AO PÉ	4	1/3
2.3. O TREINO DA DOMINANTE TÉCNICA 4 - FORMAÇÃO ORDENADA E ALINHAMENTO	4	1/3
2.4. JOGOS CONDICIONADOS	4	1/3
Total	16	4 / 12

SUBUNIDADE 1.

2.1. O treino das dominantes técnicas 1 e 2 - Jogar de pé e jogar no chão

- 2.1.1. O treino das dominantes técnicas 1. (JOGAR EM PÉ).
- 2.1.2. Captação bola solo, corrida com bola, captação bola solo, finta, blocagem, passe, receção, passe no contacto, passe nas costas, passe lateral, cruzamento, par de mãos, *Maul* estático e *Maul* dinâmico.
- 2.1.3. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas
- 2.1.4. O treino das dominantes técnicas 2. (JOGAR NO CHÃO)
- 2.1.5. Placagens lateral, frontal, por trás e rotação (JUDO). Queda com bola, passe do solo, libertação de bola, ancora, *Ruck*. O passe longo do chão
- 2.1.6. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas
- 2.1.7. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas atacantes e defensivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as dominantes técnicas jogar de pé
- Identificar as dominantes técnicas jogar no chão
- Aplicar a terminologia e as palavras-chave
- Identificar os erros mais frequentes nos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior
- Dominar a metodologia de Ensino do Rugby
- Implementar os procedimentos de segurança evitando os riscos no contacto
- Aplicar as dominantes técnicas 1 e 2 em situação de exercícios próximos do contexto do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e diferencia as exigências técnicas e táticas dos escalões sub 14, sub 16 e sub 18 e sénior de acordo com os princípios do jogo
- Demonstra corretamente as técnicas evidenciando os fatores chave e os erros mais frequentes
- Elabora os planos de sessão e utiliza exercícios e jogos modificados para a exercitação das dominantes técnicas 1 e 2
- Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

SUBUNIDADE 2.

2.2. O treino da dominante técnica 3 - Jogo ao pé

2.2.1. O treino das dominantes técnicas 3. (JOGO AO PÉ)

O jogo ao pé:

- a. pontapé de balão
- b. pontapé rasteiro
- c. pontapé ressalto
- d. pontapé colocado
- e. pontapé do nº 9.

2.2.2. Receção da bola do ar e do solo

2.2.3. Orientação do treino do jogo ao pé por posição específica

2.2.4. Identificar nos jogadores as características técnicas e físicas para orientação para jogar nos postos, nº 9, nº 10, nº 15

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar a metodologia do treino das dominantes técnicas do jogo ao pé
- Identificar e aplicar as exigências técnicas, táticas, físicas e regulamentares do jogo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior
- Identificar as características morfológicas, funcionais e psicológicas dos jogadores na orientação para o jogo ao pé
- Aplicar a terminologia e as palavras-chave e identificar os erros mais frequentes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Propõe exercícios e jogos para a exercitação das dominantes técnicas 3 jogo ao pé de acordo com as exigências do jogo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior
- Demonstra domínio na orientação da atividade e diferencia o treino por posto nº 10, nº 9, centros e 3 de trás
- Seleciona e orienta os jogadores por sectores e por posto em função das suas características morfológicas e funcionais e exigências do jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

SUBUNIDADE 3.

2.3. O treino da dominante técnica 4 - Formação ordenada e alinhamento

2.3.1. O treino da dominante específica formação ordenada:

- a. Fase 1. Procedimentos de segurança, posição de força, apoios
- b. Fase 2. Pegas, encaixe, talonagem
- c. Fase 3. Construção dos triângulos, técnica de empurrar, organização das linhas: primeira linha e 5 de trás. Saída de 3ª linha

2.3.2. O treino da dominante específica formação ordenada:

- a. Progressão pedagógica
- b. Técnicas individuais e coletivas

2.3.3. O treino da dominante específica Alinhamento

- a. Fase 1 Normas de segurança
- b. Fase 2 salto no local, lançamento, proteção e locais de queda da bola
- c. Fase 3 Elevadores, saltadores, salto em movimento, construção do Maul, códigos.

2.3.4. Aplicação das técnicas da formação ordenada e alinhamento nas fases estáticas de reposição de bola determinadas pelo regulamento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e aplicar a metodologia do treino das dominantes técnicas da formação ordenada e alinhamento • Identificar e aplicar as exigências técnicas, táticas, físicas e regulamentares do jogo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior • Identificar as características morfológicas, funcionais e psicológicas dos jogadores na orientação para o sector avançados e por posição específica • Aplicar a terminologia e as palavras-chave e identificar os erros mais frequentes • Organizar a atividade e aplicar os procedimentos de segurança individual e coletiva 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propõe exercícios e jogos para a exercitação das dominantes técnicas de acordo com as exigências do jogo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior • Demonstra domínio na orientação da atividade e diferencia o treino dos jogadores da 1ª linha, 2ª linha e 3ª linha na formação, os elevadores, saltadores e lançador no alinhamento • Seleciona e orienta os jogadores por sectores e por posto em função das suas características morfológicas e funcionais e exigências do jogo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador 	

SUBUNIDADE 4.

2.4. Jogos condicionados

- 2.4.1. Conceito do jogo condicionado
- 2.4.2. Objetivos gerais
- 2.4.3. Aplicação dos princípios do jogo. Avançar, apoiar, continuar, pressão
- 2.4.4. Compreensão da lógica do jogo:
- 2.4.5. Porquê? Quando? Onde? Como?
- 2.4.6. Objetivos específicos:
- 2.4.7. Colocação em Profundidade ofensiva
- 2.4.8. Ocupação largura terreno
- 2.4.9. Manutenção do sentido do jogo,
- 2.4.10. Convergência para o espaço
- 2.4.11. Organização em miniunidades
- 2.4.12. Manter a posse de bola
- 2.4.13. Criar a rutura, manter o desequilíbrio
- 2.4.14. Análise dos fatores chave
- 2.4.15. Análise das funções específicas
- 2.4.16. Treino de crianças

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e aplicar o conceito do jogo dirigido • Utilizar o “jogo dirigido” como meio de ensino da observação, análise da situação, tomada de decisão e conhecimento do jogo • Utilizar o “jogo dirigido” para diagnóstico ensino das dominantes técnicas de forma adequada ao nível dos jogadores 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concebe e gere de forma adequada os Jogos modificados em concordância com os princípios do jogo e as exigências para os escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior • Diferencia o trabalho por sectores • Dirige a atividade aplicando as leis do jogo e privilegia a tomada de decisão e observação dos fatores táticos
---	---

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores chave e os erros frequentes
- Adaptar e gerir o jogo em função da análise do comportamento individual e coletivo dos jogadores
- Criar cenários facilitadores de estimular a tomada de decisão

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Observa, analisa os comportamentos individuais e coletivos, identifica os erros frequentes e emite *feedback* assertivos
- Lança o jogo de forma diferenciada em função dos objetivos definidos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Prática pedagógica no Rugby II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. DOMINANTES TÉCNICAS DE BASE	3	1/2
3.2. PRINCÍPIOS, FORMAS E MOVIMENTO GERAL DO JOGO	3	1/2
3.3. CONCEÇÃO E GESTÃO DO EXERCÍCIO	3	1/2
3.4. COMUNICAÇÃO E GESTÃO DO GRUPO	3	1/2
Total	12	4 / 8

SUBUNIDADE 1.

3.1. Dominantes técnicas de base

- 3.1.1. Jogar em pé
- 3.1.2. Jogar no chão
- 3.1.3. Jogo ao pé
- 3.1.4. Formação ordenada e alinhamento
- 3.1.5. Jogos preparatórios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as dominantes técnicas de base e aplicá-las em função dos princípios do jogo
- Identificar a terminologia e as palavras-chave
- Identificar os erros mais frequentes
- Preparar e aplicar os procedimentos de segurança
- Caracterizar as dominantes técnicas em situação de exercícios próximos do contexto do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza a metodologia do ensino das dominantes técnicas de acordo com os princípios do jogo dos escalões sub 16 a sub 18 a sénior
- Demonstra corretamente as técnicas evidenciando os fatores chave e os erros mais frequentes
- Dirige o treino e o jogo de forma adequada com o nível dos jogadores
- Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação de competências do método de ensino segundo os indicadores: Apresentação do objetivo do exercício, descrição do exercício, demonstração da técnica, utilização das palavras-chave, identificação dos erros, gestão do exercício, uso de *feedbacks*, resumo final com o grupo
- Avaliação da prática pedagógica em situação crítica: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

SUBUNIDADE 2.

3.2. Princípios, formas e movimento geral do jogo

- 3.2.1. Princípios do jogo: Avançar, apoiar, continuar e pressão
- 3.2.2. Utilização das formas de Jogo: Agrupado, ao largo, ao pé
- 3.2.3. Gestão do Movimento geral do jogo. Organização coletiva ataque, da defesa e ocupação equilibrada do espaço
- 3.2.4. Compreensão da lógica do jogo: Porquê? Quando? Onde? Como?

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Dominar a aplicação dos jogos condicionados como instrumento da observação, análise da situação, tomada de decisão e conhecimento do jogo
- Caracterizar o conceito dos jogos condicionados como elemento de diagnóstico e avaliação das dominantes técnicas
- Identificar os fatores chave e os erros frequentes
- Adaptar e gerir o jogo em função da análise do comportamento individual e coletivo dos jogadores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

SUBUNIDADE 3.

3.3. Conceção e gestão do exercício

- 3.3.1. Conceção do exercício de uma ou várias dominantes técnicas
- 3.3.2. Gestão do exercício
- 3.3.3. Comunicação e gestão do grupo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Assegurar um ambiente seguro e agradável
- Maximizar a participação dos jogadores
- Realizar atividades pertinentes que permitam atingir os resultados da aprendizagem
- Gerir o tempo e os recursos
- Assegurar o ritmo e fluxo da sessão prática
- Fornecer *feedback* relevante, oportuno e específico
- Confirmar a compreensão do teor da comunicação formulando questões

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe ou seleciona o exercício em função das necessidades diagnosticadas
- Proporciona prática a todos os jogadores de forma equitativa
- Gere os exercícios e as transições de forma adequada
- Faz as correções adequadas relativas à execução dos jogadores
- Adapta o exercício às necessidades do grupo
- Aplica a metodologia do ensino e respeita as progressões pedagógicas em concordância com os princípios do jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

SUBUNIDADE 4.

3.4. Comunicação e gestão do grupo

- 3.4.1.** Posicionamento em função das condições da prática:
- Contacto visual com todo o grupo
 - De frente para o sol e direção do vento
 - De frente para os pontos de dispersão da atenção dos jogadores
- 3.4.2.** Colocação adequada para observar o grupo e verificar os procedimentos de segurança durante a atividade
- 3.4.3.** Rotação pelas estações de trabalho permitindo o contacto próximo com todos os jogadores
- 3.4.4.** Direção de explicações e de orientações para todos os subgrupos de forma oportuna e adequada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Assegurar um ambiente seguro e agradável
- Maximizar a participação dos jogadores
- Realizar atividades pertinentes que permitam atingir os resultados da aprendizagem
- Gerir o tempo e os recursos
- Assegurar o ritmo e fluxo da sessão prática
- Fornecer *feedback* relevante, oportuno e específico
- Confirmar a compreensão do teor da comunicação formulando questões

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe ou seleciona o exercício em função das necessidades diagnosticadas
- Proporciona prática a todos os jogadores de forma equitativa
- Gere os exercícios e as transições de forma adequada
- Faz as correções adequadas relativas à execução dos jogadores
- Adapta o exercício às necessidades do grupo
- Aplica a metodologia do ensino e respeita as progressões pedagógicas em concordância com os princípios do jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Tática ofensiva e defensiva II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. JOGO APÓS FORMAÇÃO ORDENADA E ALINHAMENTO	3	1/2
4.2. JOGO APÓS PONTAPÉ DE SAÍDA E RECOMEÇO II	2,5	0,5/2
4.3. JOGO APÓS PENALIDADES E PONTAPÉS LIVRES 2	2,5	0,5/2
Total	8	2 / 6

SUBUNIDADE 1.

4.1. Jogo após formação ordenada e alinhamento

- 4.1.1. Identificação dos objetivos do jogo após formação e alinhamento em função de:
- Pontos fortes e fracos da equipa e do adversário
 - Tempo de jogo e resultado
 - Local do campo
- 4.1.2. Organização coletiva ofensiva e defensiva após formação ordenada e alinhamento
- 4.1.3. Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com o local da ação
- 4.1.4. Organização e funções dos jogadores avançados e das linhas atrasadas em ataque e defesa
- 4.1.5. Definição das funções e responsabilidades por posição específica
- 4.1.6. Comunicação – códigos
- 4.1.7. Variações do número de jogadores e locais de queda de bola no alinhamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar a organização coletiva da formação ordenada e alinhamento
- Apresentar combinações do jogo ofensivas e defensivas após a formação ordenada e alinhamento
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo em função do local do campo e das características da equipa e do adversário

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após formação ordenada e alinhamento
- Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso
- Aplica as características técnicas e táticas dos jogos sub 14, sub 16 sub 18 e sénior

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

SUBUNIDADE 2.

4.2. Jogo após pontapé de saída e recomeço II

- 4.2.1. Identificação dos objetivos dos pontapés de saída e recomeço
- Posse de bola
 - Ocupação territorial
- 4.2.2. Organização coletiva ofensiva: Chutador, recuperadores e apoiadores
- 4.2.3. Organização coletiva defensiva: Saltadores, elevadores e apoiadores
- 4.2.4. Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com os locais de queda da bola
- 4.2.5. Apresentação de combinações favoráveis ao ataque. Alternância dos locais de queda de bola
- 4.2.6. Apresentação de formas de sair a jogar após a receção da bola
- 4.2.7. Aplicação dos Princípios do jogo
- 4.2.8. Definição dos princípios do contra-ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características do jogo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior
- Orientar o jogo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior de acordo com o regulamento adaptado às fases de recomeço de jogo
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo após pontapé de saída e recomeço
- Identificar a responsabilidade individual e coletiva dos jogadores
- Conceber exercícios para implementar o contra-ataque

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após pontapé de saída e recomeço no papel de atacante e defensor
- Apresenta combinações coletivas para as situações de recuperação e para as situações de defesa
- Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

SUBUNIDADE 3.

4.3. Jogo após pontapé de saída e recomeço II

- 4.3.1. Identificação dos objetivos dos pontapés de penalidade e livres:
- Posse de bola
 - Ocupação territorial
- 4.3.2. Organização coletiva ofensiva e defensiva
- 4.3.3. Tomada de decisão em função do local, do resultado, das condições meteorológicas, e pontos fortes da equipa
- 4.3.4. Utilização adequada das formas de jogo:
- Jogo Agrupado
 - Jogo ao Largo
 - Jogo ao pé
- 4.3.5. Jogo após penalidade e pontapé livre
- 4.3.6. Apresentação de combinações de ataque e de organização defensiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer e aplicar o jogo condicionado como instrumento da observação, análise da situação, tomada de decisão e conhecimento do jogo
- Caracterizar e aplicar o jogo condicionado como elemento de diagnóstico e avaliação das dominantes técnicas
- Identificar os fatores chave e os erros frequentes
- Adaptar e gerir o jogo em função da análise do comportamento individual e coletivo dos jogadores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Planeamento no Rugby II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. O PLANO DA ÉPOCA DESPORTIVA	4	1/3
Total	4	1 / 3

SUBUNIDADE 1.

5.1. O plano da época desportiva

- 5.1.1. Conceção do plano anual e mensal em concordância com as competições regulares e competições de preparação e variantes Sevens
- 5.1.2. Respeito pelos princípios de organização em função do nível de desenvolvimento dos jogadores
- 5.1.3. A Gestão adequada dos recursos humanos e materiais à sua disposição
- 5.1.4. Planeamento da sessão de treino, semanal, mensal e anual
- 5.1.5. Gestão adequada dos fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos ao longo da época desportiva
- 5.1.6. Elaboração do LIVRO DE EQUIPA

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar os planos das sessões de treino, semanais, mensais e anuais em concordância com o calendário competitivo dos escalões
- Demonstrar coerência na gestão dos exercícios, o treino físico integrado e os aspetos técnico-táticos próprios dos escalões sub 14 a sub 18 e Sénior
- Demonstrar a aplicação dos princípios do treino desportivo com jovens
- Elaborar os planos das sessões de treino, semanais, mensais e anuais em concordância com o calendário competitivo dos escalões
- Demonstrar coerência na gestão dos exercícios, o treino físico integrado e os aspetos técnico-táticos próprios dos escalões sub 14 a sub 18 e Sénior
- Demonstrar a aplicação dos princípios do treino desportivo com jovens

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe o plano anual da equipa em função do calendário competitivo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e Sénior
- Incorpora os princípios do treino na gestão do treino físico integrado
- Domina a gestão dos aspetos táticos e na elaboração do livro de equipa
- Organiza a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual e coletiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação de prática pedagógica da atividade de grupo
- Apresentação do plano anual, durante 5 minutos
- Apresentação do livro de equipa durante 5 minutos
- Avaliação pelo painel de formadores

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Treino físico integrado no Rugby II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. TREINO FÍSICO INTEGRADO NO RUGBY II	4	1/3
Total	4	1 / 3

SUBUNIDADE 1.

6.1. Treino físico integrado no Rugby II

- 6.1.1. Realização das sessões de treino com a integração dos exercícios selecionados para o treino físico adaptado ao desenvolvimento dos jovens dos sub 14 a sub 18 e feminino
- 6.1.2. Adequação da atividade técnica e tática às fases sensíveis de desenvolvimento das capacidades físicas descritas no plano de formação a longo termo
- 6.1.3. Desenvolvimento de programas de treino da força, velocidade e resistência necessárias ao jogo de rugby
- 6.1.4. Exploração e utilização dos materiais e equipamentos didáticos de forma a construir estações e circuitos de trabalho no exterior, no terreno de jogo
- 6.1.5. Vigilância dos indicadores de sobrecarga e *doping*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar a sessão de treino integrando exercícios analíticos e jogos condicionados para o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas dos jovens
- Metodologia do treino da força, da velocidade e da resistência para jovens
- Gerir as cargas em volume e intensidade em respeito pelo desenvolvimento dos jovens
- Identificar os estádios de desenvolvimento pubertário de cada jogador e do grupo e adaptar as cargas e exercícios
- Aplicar os procedimentos de segurança individual e coletiva dos jogadores
- Identificar os sinais de sobrecarga e repouso deficientes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe o plano da sessão de treino integrando exercícios de equilíbrio, de agilidade, de coordenação, de velocidade, da resistência e de força adaptados ao desenvolvimento dos jovens de 14 aos 18 anos e feminino
- Elabora as sessões de treino utilizando formas lúdicas e jogos modificados para estimular o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais em concordância com os princípios do treino desportivo
- Seleciona exercícios e jogos modificados dinâmicos com ensino e treino das dominantes técnicas do rugby

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Análise do jogo II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. ANÁLISE DE JOGO	4	1/3
Total	4	1 / 3

SUBUNIDADE 1.

7.1. Análise de jogo

7.1.1. Análise qualitativa e quantitativa do Jogo:

- Definição de parâmetros coletivos a observar (formação ordenada, alinhamento pontapés de saída e Penalidades)
- Definição de parâmetros individuais a observar (Placagem e Avançar com bola, passe)
- Definição dos objetivos
- Análise da Tomada da decisão
- Relaciona os indicadores do jogo com os conteúdos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os parâmetros de referência que avaliam a performance da equipa
- Construir a sessão de treino em função dos indicadores resultantes da análise qualitativa e quantitativa do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os principais parâmetros que avaliam a performance da equipa
- Conceber e aplicar uma sessão treino de acordo com a análise qualitativa e quantitativa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de POSTER sobre análise de jogo
- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Sevens II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. CARACTERIZAÇÃO GLOBAL DO JOGO	1,5	1,5/0
8.2. COMO ATACAR	1	0/1
8.3. COMO DEFENDER	1	0/1
8.4. PONTAPÉS DE COMEÇO E RECOMEÇO	1	0/1
8.5. PENALIDADES, PONTAPÉS-LIVRE	1	0/1
8.6. ALINHAMENTO	1	0/1
8.7. FORMAÇÃO ORDENADA	1	0/1
8.8. SESSÃO DE TREINO	1,5	1,5/0
Total	9	3 / 6

SUBUNIDADE 1.

8.1. Caracterização global do jogo

8.1.1. A Principais diferenças estruturais, regulamentares e organizativas, em relação ao jogo de XV

8.1.2. Posições e funções dos jogadores;

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais diferenças entre o jogo de XV e o Sevens no que respeita nº de jogadores, tempo de jogo, adaptação das leis e organização das competições
- Identificar as posições dos jogadores no jogo
- Identificar as funções mais relevantes dos jogadores dentro do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais diferenças que distinguem o jogo de XV do Sevens
- Identifica no jogo os jogadores que pelo seu desempenho se ajustam às principais funções

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Identificação, discussão e apresentação em grupo, das funções dos jogadores, a partir da observação de um jogo oficial de Sevens

SUBUNIDADE 2.

8.2. Como atacar**8.2.1. Princípios do Ataque:**

- a. Ganhar a posse de bola
- b. Manter a posse de bola
- c. Criar espaços na defesa adversária
- d. Penetrar nos espaços da defesa adversária
- e. Apoio ao portador da bola

8.2.2. Fatores-chave do Ataque:

- a. Alongar a defesa – isolar defensores
- b. Confrontar (ameaçar) sempre o adversário
- c. Modificar ângulos de corrida
- d. Apoio constante ao portador da bola
- e. Manter-se de pé o máximo de tempo possível

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios e os fatores-chave do Ataque no Sevens
- Identificar os erros mais frequentes
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo
- Identificar e utilizar a terminologia do rugby
- Dominar a metodologia de ensino dos jogos desportivos coletivos
- Implementar os procedimentos de segurança evitando os riscos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Fornece instruções que ajudam o jogador a compreender o os princípios e os fatores-chave do Ataque no Sevens
- Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso
- Conhece as técnicas dominantes, identifica os erros e analisa as suas causas
- Apresenta situações que ajudam os jogadores a identificar as condições de sucesso

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação individual ou a pares sobre os princípios e fatores-chave do Ataque no Sevens
- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

SUBUNIDADE 3.

8.3. Como defender**8.3.1. Princípios da Defesa:**

- a. Contestar a posse de bola
- b. Reduzir espaço ao ataque adversário
- c. Executar a placagem
- d. Reconquistar a posse de bola
- e. Contra-atacar

8.3.2. Fatores-chave da Defesa:

- a. Exercer uma pressão constante sobre o ataque adversário
- b. Atuar como uma “corrente inquebrável”
- c. Defender de “dentro para fora” do ataque adversário
- d. Utilizar o sistema 6+1 (o “sweeper”) e unidades de pressão sobre o portador da bola
- e. Comunicação e disciplina na organização coletiva defensiva

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os princípios e os fatores-chave da Defesa no Sevens • Identificar os erros mais frequentes • Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo • Utilizar a terminologia do rugby • Identificar a metodologia de ensino dos jogos desportivos coletivos • Implementar os procedimentos de segurança evitando os riscos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornece instruções que ajudam o jogador a compreender o os princípios e os fatores-chave da Defesa no Sevens • Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso • Conhece as técnicas dominantes, identifica os erros e analisa as suas causas • Apresenta situações que ajudam os jogadores a identificar as condições de sucesso • Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação individual ou a pares sobre os princípios e fatores-chave da Defesa no Sevens • Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador 	

SUBUNIDADE 4.

8.4. Pontapés de começo e recomeço

8.4.1. EXECUÇÃO (Dar)

- Fatores-chave (altura, distância, técnica do recetor, técnica e posicionamento do apoio);
- Opções de colocação do pontapé;
- Posicionamento dos jogadores antes, durante e após o pontapé – Unidades de Disputa;

8.4.2. RECEPÇÃO (Receber)

- Fatores-chave (posicionamento antes do pontapé, contestação da bola, proteção da bola, libertar a bola para o espaço, posicionamento para atacar);
- Opções de ataque após conquista da posse de bola;
- Posicionamento dos jogadores antes e durante o pontapé – Unidades de Recepção (Elevador/Saltador)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as características do jogo de Sevens • Identificar os fatores de sucesso e criar a situação mais favorável ao desenvolvimento do jogo após a execução dos Pontapés de Começo e Recomeço • Identificar a responsabilidade individual e coletiva dos jogadores 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após a execução dos Pontapés de Começo e Recomeço, no papel de atacante e defensor • Apresenta combinações coletivas para as situações de recuperação e para as situações de defesa • Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador 	

SUBUNIDADE 5.

8.5. Penalidades, pontapés-livre**8.5.1. EXECUÇÃO (Dar)**

- a. Fatores-chave (altura, distância, técnica do recetor, técnica e posicionamento do apoio)
- b. Opções de colocação do pontapé
- c. Posicionamento dos jogadores antes, durante e após o pontapé – Unidades de Disputa

8.5.2. RECEPÇÃO (Receber)

- a. Fatores-chave (posicionamento antes do pontapé, contestação da bola, proteção da bola, libertar a bola para o espaço, posicionamento para atacar)
- b. Opções de ataque após conquista da posse de bola
- c. Posicionamento dos jogadores antes e durante o pontapé – Unidades de Recepção (Elevador/Saltador)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características do jogo de Sevens
- Identificar os fatores de sucesso e criar a situação mais favorável ao desenvolvimento do jogo após a execução de Penalidades ou Pontapés-Livre
- Identificar a responsabilidade individual e coletiva dos jogadores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após a execução de Penalidades e Pontapés-Livre, no papel de atacante e defensor
- Apresenta combinações coletivas para as situações de recuperação e para as situações de defesa
- Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

SUBUNIDADE 6.

8.6. Alinhamento**8.6.1. ATAQUE**

- a. Fatores-chave (movimentos no espaço para enganar o adversário, lançamento preciso, saltar e captar a bola, suportar o saltador, entrega controlada da bola, proporcionar uma opção favorável de ataque)
- b. Opções de lançamento para a conquista da bola
- c. Posicionamento dos jogadores fora do alinhamento
- d. Opções de ataque após conquista da posse de bola

8.6.2. DEFESA

- a. Fatores-chave (disputar a conquista de bola ou defender o espaço, defender de acordo com um plano organizado, recuperar bolas perdidas)
- b. Posicionamento dos jogadores fora do alinhamento
- c. Opções de construção da defesa após a conquista da bola

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar a organização coletiva do Alinhamento no Sevens • Apresentar combinações do jogo após a conquista de bola no Alinhamento • Identificar os vários tipos de organização ofensiva e defensiva • Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo em função do local do campo e das características da equipa e do adversário 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após a conquista de bola no Alinhamento • Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso • Aplica as características táticas do jogo de Sevens
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador 	

SUBUNIDADE 7.

8.7. Formação ordenada

8.7.1. ATAQUE

- Fatores-chave (estabilidade no encaixe, coordenação encaixe-introdução-empurrão, introdução controlada da bola, proporcionar uma opção favorável de ataque, proteger uma posse descontrolada)
- Opções de introdução/empurrão para a conquista da bola
- Posicionamento dos jogadores fora da formação ordenada
- Opções de ataque após conquista da posse de bola

8.7.2. DEFESA

- Fatores-chave (provocar instabilidade no encaixe, criar descontrolo na conquista de bola, separação imediata para integrar a linha defensiva)
- Opções de empurrão para contestar a conquista da bola
- Posicionamento dos jogadores fora da formação ordenada

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar a organização coletiva da Formação Ordenada no Sevens • Apresentar combinações do jogo após a conquista de bola na Formação Ordenada • Identificar os vários tipos de organização ofensiva e defensiva • Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo em função do local do campo e das características da equipa e do adversário 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após a conquista de bola na Formação Ordenada • Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso • Demonstra conhecer as características táticas do jogo de Sevens
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador 	

SUBUNIDADE 8.

8.8. Sessão de treino

8.8.1. Conceção, apresentação e fundamentação de uma sessão de treino de 90', contendo os seguintes temas (todos, alguns ou os prioritários em função dos objetivos):

- a. Aquecimento
- b. Destrezas básicas
- c. Tomada de decisão
- d. Ataque
- e. Defesa
- f. Fases de lançamento de jogo
- g. Jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar o plano da sessão de treino estabelecendo a concordância entre objetivos, conteúdos, exercícios
- Demonstrar coerência na gestão dos exercícios, o treino físico integrado e os aspetos técnico-táticos específicos do jogo de Sevens
- Implementar os princípios do treino desportivo
- Implementar os procedimentos de segurança evitando os riscos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe o plano da sessão de treino em função dos objetivos pré-estabelecidos, utilizando o jogo condicionado como método de ensino e exercícios adequados ao nível dos jogadores e ao jogo de Sevens, concebidos em situações próximas do contexto do jogo
- Gere os aspetos táticos e do treino físico integrado
- Organiza a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual, coletiva e do envolvimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação e fundamentação oral individual
- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Conclusão cumulativa dos PRÉ REQUISITOS *e-learning* que se seguem:

- **Tarefa 1** – Rugby Ready - <https://rugbyready.worldrugby.org/?language=en>
- **Tarefa 2** – Coaching (4 módulos) - <https://coaching.worldrugby.org/?page=158>
 - Introduction to coaching
 - Key factor analysis
 - Functional role analysis
 - Coaching Children
- **Tarefa 3** – Laws of the Game (Leis do Jogo) - <http://laws.worldrugby.org/>
- **Tarefa 4** – First Aid in Rugby - <https://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby>
- **Tarefa 5** – Concussion Management for the General Public
<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=module&module=21>
- **Tarefa 6** – <https://keeprugbyclean.worldrugby.org/?language=en>
- **Tarefa 7** – <https://integrity.worldrugby.org/?language=en>

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Sala equipada com cadeiras de braços ou mesas individuais. • Campo de relva natural ou relva artificial 	<ul style="list-style-type: none"> • Videoprojector e tela de parede • Quadro magnético de conferência • 4 Quadros magnéticos portáteis • 1 Computador portátil • 1 Caderno individual de apontamentos por candidato • 2 Extensões elétricas • 1 Mala de primeiros socorros • 4 Manequins para treino primeiros socorros • 1 Sala de musculação e equipamento de treino funcional • 12 bolas; 5 coletes de 4 cores cada; 50 sinalizadores, 4 escudos de placagens, 2 sacos de placagens

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.