

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

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	8
2. METODOLOGIA DO ENSINO DO RUGBY	11
3. PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY	16
4. TÁCTICA OFENSIVA E DEFENSIVA NO RUGBY	18
5. PLANEAMENTO NO RUGBY	21
6. TREINO FÍSICO INTEGRADO NO RUGBY	22
C. Organização da Formação	23
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	24
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	24
3. ESTÁGIOS	24

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 I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICO NO RUGBY	6
2. METODOLOGIA DO ENSINO DO RUGBY	15
3. PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY	5
4. TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA NO RUGBY	7
5. PLANEAMENTO NO RUGBY	3
6. TREINO FÍSICO INTEGRADO NO RUGBY	4
Total	40

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Avaliação diagnóstico no Rugby

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. PLANO DE FORMAÇÃO FPR – WORLD RUGBY	1	1/0
1.2. RUGBY READY E SEGURANÇA NO RUGBY	3	1/2
1.3. REGULAMENTO – LEIS DO JOGO	1	0,5/0,5
1.4. O TREINO	1	0,5/0,5
Total	6	3 / 3

SUBUNIDADE 1.

1.1. Plano de formação FPR - World Rugby

- 1.1.1. Apresentação dos objetivos, estrutura e filosofia do curso
- 1.1.2. Apresentação e definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação
- 1.1.3. Apresentação dos valores do rugby e código de conduta do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer o plano de formação do treinador de rugby
- Conhecer o sistema de avaliação: as formas, os critérios, os momentos e os níveis de exigência
- Conhecer a ficha de avaliação final e o respetivo nível de classificação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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
 - a. Determinar o Perigo
 - b. Resposta
 - c. Ar
 - d. Boa Respiração;
 - e. Circulação;

- f. Lesões na cabeça
 - g. Gestão das vias respiratórias de um jogador lesionado
 - h. Lesões cervicais
 - i. Exame da respiração e lesões traumáticas
 - j. Sistema circulatório e Choque
 - k. Paragem Cardíaca e Asfixia
 - l. Lesões nos membros
 - m. Problemas médicos: Asma, Epilepsia
- 1.2.5. Concussão no rugby**
- a. Função da memória
 - b. O árbitro e a gestão da concussão
 - c. Gestão do retorno gradual ao jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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 *World Rugby*

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os riscos da prática do rugby
- Verifica os pontos do plano de segurança
- Aplica os procedimentos em caso de emergência
- Conhece os fatores de risco no contacto
- Aplica os procedimentos perante uma situação de lesão
- Reconhecer a concussão
- Aplicar os procedimentos perante Concussão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação em contexto prático de um caso que lhes é fornecido, em pares ou em grupo sobre segurança, primeiros socorros e concussão 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 de adaptadas aos escalões sub-8 a sub-12

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer 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

- Avaliação em contexto prático de um caso prático que lhes é fornecido, individual, em pares ou em grupo sobre regulamento e leis do jogo

SUBUNIDADE 4.

1.4. O treino

- 1.4.1.** Introdução ao treino
- Estilos de treino: Centrado no treinador e centrado no jogador
 - Instrução e explicação
 - demonstração
 - fatores chave
 - observação e análise
 - formular *feedback* e resumo
- 1.4.2.** Análise dos fatores chave:
- Jogar de pé
 - Jogar no chão
 - Jogar ao pé
- 1.4.3.** Análise das funções específicas
- Portador de bola
 - Apoiador
 - Talonador
 - Pilar
 - Elevador
 - Saltador
- 1.4.4.** Treino de crianças
- Criar um ambiente positivo de aprendizagem
 - Desenvolver práticas seguras
 - Treinar através do JOGO
 - LTPD (Desenvolvimento do jogador ao longo da vida)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer os estilos de treino centrados no treinador e no jogador
- Conhecer os princípios fundamentais da sessão de treino
- Conhecer como treinar: Instrução e explicação; Demonstração, observação e análise
- Conhecer 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
- Conhece e aplica os fatores chave das técnicas fundamentais: Jogar de pé, Jogar no chão; jogo ao pé
- Conhece e aplica, na sessão de treino, as funções e posições específicas no rugby
- Cria um ambiente positivo e seguro de aprendizagem com respeito pelas etapas de desenvolvimento da criança

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação em contexto prático de um caso prático que lhes é fornecido, individual, em pares ou em grupo sobre o treino

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Metodologia do ensino do Rugby

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 1 E 2	5	1/4
2.2. O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 3 - JOGO AO PÉ	2,5	0,5/2
2.3. O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 4 - FORMAÇÃO E ALINHAMENTO	2,5	0,5/2
2.4. O ENSINO DOS JOGOS PREPARATÓRIOS	2,5	0,5/2
2.5. O ENSINO DOS JOGOS CONDICIONADOS	2,5	0,5/2
Total	15	3 / 12

SUBUNIDADE 1.

2.1. O ensino das dominantes técnicas 1 e 2

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as dominantes técnicas de base e aplica em função dos princípios do jogo
- Aplicar a terminologia e as palavras-chave
- Identificar os erros mais frequentes
- Dominar a metodologia de Ensino do rugby
- Implementar os procedimentos de segurança evitando os riscos
- Aplicar as dominantes técnicas 1 e 2 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 8 a sub 12
- 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

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino sobre O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 1 e 2, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo.

A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:

- Apresentação
- Demonstração da técnica ou exercício
- Gestão do exercício
- Referência aos fatores chave de sucesso
- Observação e análise
- Emissão de *feedback*
- Resumo final

SUBUNIDADE 2.

2.2. O ensino das dominantes técnicas 3 - Jogo ao pé

2.2.1. O ensino das dominantes técnicas 3

- a. O jogo ao pé: pontapé de balão, pontapé rasteiro, pontapé de ressalto
- b. Recepção da bola do ar e do solo

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as dominantes técnicas de base e aplica em função dos princípios do jogo
- Aplicar a terminologia e as palavras-chave
- Identificar os erros mais frequentes
- Dominar a metodologia de ensino do rugby
- Utilizar o “jogo dirigido” para diagnóstico do ensino das dominantes técnicas 3
- Conhecer o regulamento adaptado aos escalões sub 8 a sub 12
- Aplicar as dominantes técnicas 1 e 2 em situação de exercícios próximos do contexto do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino sobre O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 3 - JOGO AO PÉ, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo.

A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:

- Apresentação
- Demonstração da técnica ou exercício
- Gestão do exercício
- Referência aos fatores chave de sucesso
- Observação e análise
- Emissão de *feedback*
- Resumo final

SUBUNIDADE 3.

2.3. O ensino das dominantes técnicas 4 - Formação e alinhamento

- 2.3.1. O ensino da Formação ordenada.
 - a. Fase 1 Normas de Segurança, posição de força
 - b. Fase 2 apoios, pegas, encaixe e talonagem.
- 2.3.2. O ensino do Alinhamento.
 - a. Fase 1 Normas de segurança
 - b. Fase 2 salto no local, lançamento, proteção e locais de queda da bola
- 2.3.3. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas.
- 2.3.4. Aplicação das dominantes técnicas formação ordenada e alinhamento de acordo com o regulamento adaptado para os escalões sub 8 a sub 12.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as dominantes técnicas de base e aplica em função dos princípios do jogo
- Aplicar a terminologia e as palavras-chave
- Identificar os erros mais frequentes
- Dominar a metodologia de ensino do rugby de acordo com as adaptações das leis do jogo para os escalões sub-8 a sub-12
- Aplicar a terminologia e as palavras-chave
- Aplicar as dominantes técnicas 1 e 2 em situação de exercícios próximos do contexto do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino sobre O ENSINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 4 FORMAÇÃO E ALINHAMENTO, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo.

A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:

- Apresentação
- Demonstração da técnica ou exercício
- Gestão do exercício
- Referência aos fatores chave de sucesso
- Observação e análise
- Emissão de *feedback*
- Resumo final

SUBUNIDADE 4.

2.4. O ensino dos jogos preparatórios

- 2.4.1. O ensino do *Tag Rugby*
- 2.4.2. O ensino do *Bitoque Rugby*
 - a. Codificação do contacto
 - b. Objetivos do jogo
 - c. Formas de jogar
 - d. Regulamento adaptado
- 2.4.3. Princípios e procedimentos para a organização de um torneio de *Tag Rugby* ou *Bitoque Rugby*

2.4.4. Princípios do jogo de rugby

- a. Avançar;
- b. Apoiar;
- c. Continuar;
- d. Pressionar

2.4.5. Definição das zonas do campo e formas de jogar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar os princípios do jogo na dinâmica dos jogos preparatórios • Aplicar a terminologia e as palavras-chave • Identificar os erros mais frequentes • Conhecer e utilizar a terminologia do rugby • Dominar a metodologia de ensino dos jogos preparatórios • Implementar os procedimentos de segurança evitando os riscos 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza os jogos preparatórios para a codificação do contacto e assimilação da lógica do jogo • Demonstra corretamente as técnicas evidenciando os fatores chave e os erros frequentes • Elabora os planos da sessão e utiliza o jogo dirigido como diagnóstico e método de ensino do jogo • Utiliza exercícios para a aprendizagem adequados ao nível dos jogadores • Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino sobre O ENSINO DOS JOGOS PREPARATÓRIOS, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo.

A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:

- Apresentação
- Demonstração da técnica ou exercício
- Gestão do exercício
- Referência aos fatores chave de sucesso
- Observação e análise
- Emissão de *feedback*
- Resumo final

SUBUNIDADE 5.

2.5. O ensino dos jogos condicionados

2.5.1. Conceito do jogo condicionados

2.5.2. Objetivos gerais

2.5.3. Aplicação dos princípios do jogo. Avançar, apoiar, continuar, pressão

2.5.4. Compreensão da lógica do jogo:

2.5.5. Porquê? Quando? Onde? Como?

2.5.6. Objetivos específicos:

- a. Colocação em Profundidade
- b. Ocupação largura terreno
- c. Manutenção do sentido do jogo,
- d. Convergência para o espaço
- e. Organização em mini unidades

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer o conceito do jogo dirigido
- Utilizar o jogo condicionado como instrumento de observação, análise da situação, tomada de decisão e conhecimento do jogo
- Utilizar o jogo condicionado para diagnóstico e avaliação das dominantes técnicas
- Identificar os fatores chave e os erros frequentes
- Adaptar e gerir o jogo em função da análise do comportamento individual e coletivo dos jogadores
- Criar cenários facilitadores de estimular a **TOMADA DE DECISÃO**

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

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino sobre O ENSINO DOS JOGOS CONDICIONADOS, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo.

A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:

- Apresentação
- Demonstração da técnica ou exercício
- Gestão do exercício
- Referência aos fatores chave de sucesso
- Observação e análise
- Emissão de *feedback*
- Resumo final

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Prática pedagógica no Rugby

GRAU DE FORMAÇÃO_I

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

SUBUNIDADE 1.

3.1. Concepção e gestão do exercício

3.1.1. Concepção do exercício em função de:

- Objetivo do exercício
- Número de jogadores
- Material disponível
- Condições meteorológicas
- Etapas de desenvolvimento dos jogadores
- Nível conhecimento do jogo dos jogadores

3.1.2. Gestão do exercício

- Utilização de sinalizadores de demarcação de áreas
- Exploração de equipamento didático
- Adequação da largura, comprimento ao grupo
- Adequação do número de jogadores por grupo
- Criação de regras modificadas
- Gestão do tempo, ritmo e transição adequada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Assegurar um ambiente seguro e agradável
- Maximizar a participação
- Reagir às necessidades do grupo
- Realizar atividades pertinentes que permitam atingir os resultados da aprendizagem
- Gerir o tempo e os recursos
- Assegurar o ritmo e fluxo da sessão prática
- Conhecer e identificar os critérios para a concepção, gestão do exercício e comunicação com o grupo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra empatia com os jogadores
- Seleciona exercícios e atividades relevantes para os escalões sub 8, sub 10 e sub 12
- 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

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino sobre **CONCEPÇÃO E GESTÃO DO EXERCÍCIO**, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo.

A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:

- Apresentação
- Demonstração da técnica ou exercício
- Gestão do exercício
- Referência aos fatores chave de sucesso
- Observação e análise
- Emissão de *feedback*
- Resumo final

SUBUNIDADE 2.

3.2. Comunicação e gestão do grupo**3.2.1.** Posicionamento em função das condições da prática:

- a. Contacto visual com todo o grupo
- b. De frente para o sol e direção do vento
- c. De frente para os pontos de dispersão da atenção dos jogadores

3.2.2. Colocação adequada para observar o grupo e verificar os procedimentos de segurança durante a atividade**3.2.3.** Rotação pelas estações de trabalho permitindo o contacto próximo com todos os jogadores**3.2.4.** Direção de explicações e de orientações para todos os subgrupos de forma oportuna e adequada**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Fornecer explicações claras e sucintas
- Confirmar a compreensão formulando questões
- Demonstrar variedade vocal, frequência, ritmo, timbre e volume
- Fornecer *feedback* relevante, oportunos e específicos
- Demonstra técnica de colocação de questões usando perguntas fechadas e abertas
- Demonstrar linguagem corporal positiva
- Concluir a sessão por relembrar os resultados da aprendizagem e os fatores chave da sessão

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino sobre **COMUNICAÇÃO E GESTÃO DO GRUPO**, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo.

A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:

- Apresentação
- Demonstração da técnica ou exercício
- Gestão do exercício
- Referência aos fatores chave de sucesso
- Observação e análise
- Emissão de *feedback*
- Resumo final

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Tática ofensiva e defensiva no Rugby

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. JOGO APÓS PONTAPÉ DE SAÍDA E RECOMEÇO	1,5	0,5/1
4.2. JOGO APÓS PENALIDADES E PONTAPÉS LIVRES	1,5	0,5/1
4.3. JOGO APÓS FORMAÇÃO ORDENADA E ALINHAMENTO	4	1/3
Total	7	2 / 5

SUBUNIDADE 1.

4.1. Jogo após pontapé de saída e recomeço

- 4.1.1. Identificação dos objetivos dos pontapés de saída e recomeço
- 4.1.2. Organização coletiva ofensiva e defensiva:
 - a. Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com os locais de queda da bola
 - b. Comunicação – códigos
- 4.1.3. Utilização das técnicas dominantes: receção, proteção, par-de-mãos, salto
- 4.1.4. Jogo após pontapés de saída e recomeço
- 4.1.5. Aplicação dos Princípios do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as adaptações às leis do jogo dos escalões sub 12
- Adequar os princípios do jogo ao nível de desenvolvimento dos jogadores
- Orientar o jogo dos escalões sub 12 de acordo com o regulamento adaptado às fases de recomeço de jogo
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo
- Aplicar as dominantes técnicas em situação de exercícios próximos do contexto do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Fornece instruções que ajudam o jogador a compreender o objetivo das fases do jogo pontapé de saída e recomeço
- Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula a identificação dos fatores determinantes para o sucesso
- Conhece as técnicas dominantes, identifica os erros e corrige de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino sobre JOGO APÓS PONTAPÉ DE SAÍDA E RECOMEÇO, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo.

A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:

- Apresentação
- Demonstração da técnica ou exercício
- Gestão do exercício
- Referência aos fatores chave de sucesso
- Observação e análise
- Emissão de *feedback*
- Resumo final

SUBUNIDADE 2.

4.2. Jogo após penalidades e pontapés livres

- 4.2.1. Organização coletiva ofensiva e defensiva:
 - a. Comunicação
- 4.2.2. Utilização das técnicas dominantes: pontapé livre, pontapé de balão, pontapé rasteiro, passe longo
- 4.2.3. Jogo após penalidades e pontapés livres
- 4.2.4. Aplicação dos princípios do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as adaptações às leis do jogo dos escalões sub 12
- Adequar os princípios do jogo ao nível de desenvolvimento dos jogadores
- Orientar o jogo dos escalões sub 12 de acordo com o regulamento adaptado às fases de recomeço de jogo
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo
- Aplicar as dominantes técnicas em situação de exercícios próximos do contexto do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino sobre JOGO APÓS PENALIDADES E PONTAPÉS LIVRES, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo. A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:
 - Apresentação
 - Demonstração da técnica ou exercício
 - Gestão do exercício
 - Referência aos fatores chave de sucesso
 - Observação e análise
 - Emissão de *feedback*
 - Resumo final

SUBUNIDADE 3.

4.3. Jogo após formação ordenada e alinhamento

- 4.3.1. Organização coletiva ofensiva e defensiva após formação ordenada e alinhamento
- 4.3.2. Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com o local da ação
- 4.3.3. Comunicação - códigos
- 4.3.4. Fatores de sucesso no ataque e na defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as adaptações às leis do jogo dos escalões sub 12
- Adequar os princípios do jogo ao nível de desenvolvimento dos jogadores
- Orientar o jogo dos escalões sub 12 de acordo com o regulamento adaptado às fases de recomeço de jogo
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo
- Verificar as situações aplicar os procedimentos de segurança

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Fornece instruções que ajudam o jogador 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
- Conhece as técnicas dominantes, identifica os erros e corrige de forma adequada
- Apresenta situações que ajudam os jogadores a identificar as condições de sucesso

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino sobre JOGO APÓS FORMAÇÃO ORDENADA E ALINHAMENTO, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo. A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:
 - Apresentação
 - Demonstração da técnica ou exercício
 - Gestão do exercício
 - Referência aos fatores chave de sucesso
 - Observação e análise
 - Emissão de *feedback*
 - Resumo final
-

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Planeamento no Rugby

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. A SESSÃO DE TREINO NO RUGBY	3	1/2
Total	3	1 / 2

SUBUNIDADE 1.

5.1. A sessão de treino no rugby

- 5.1.1. Conceção do plano da sessão de treino em concordância com os seguintes princípios de organização:
- 5.1.2. Diferenciação das partes inicial, fundamental e final;
- 5.1.3. Nível de desenvolvimento dos jogadores;
- 5.1.4. Utilização dos recursos humanos e materiais disponíveis;
- 5.1.5. Condições de segurança e meteorológicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar os planos das sessões de treino correspondentes a uma unidade didáctica
- Conceber ou seleccionar os exercícios e jogos modificados de acordo com os princípios do jogo e progressões pedagógicas dos escalões sub 8 a sub 12
- Demonstrar coerência na gestão dos exercícios em relação á metodologia do ensino do rugby com a alternância entre jogos e exercícios analíticos
- Demonstrar a aplicação dos princípios do treino desportivo com crianças e jovens

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe o plano da sessão de treino recorrendo a gráficos e imagens para facilitar a leitura
- Seleciona os exercícios de acordo com o nível dos jogadores sub 8 a sub 12 e descreve utilizando as palavras-chave
- Demonstra conhecimento das fases da sessão de treino e faz a gestão adequada do tempo
- Organiza a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual e coletiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo.
A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:
 - Apresentação
 - Demonstração da técnica ou exercício
 - Gestão do exercício
 - Referência aos fatores chave de sucesso
 - Observação e análise
 - Emissão de *feedback*
 - Resumo final

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Treino físico integrado no Rugby

GRAU DE FORMAÇÃO_I

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

SUBUNIDADE 1.

6.1. Treino físico integrado no rugby

- 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 8 aos sub 12
- 6.1.2. Adequação da atividade técnica e tática às fases sensíveis de desenvolvimento das capacidades físicas descritas no LPD
- 6.1.3. Exploração e utilização dos materiais e equipamentos didáticos de forma a construir estações e circuitos de trabalho no exterior, no terreno de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que perante um caso prático que lhes é fornecido, elaborem um plano de unidade de treino sobre TREINO FÍSICO INTEGRADO NO RUGBY, dispondo de 8 a 10 minutos para apresentação do mesmo.
A avaliação incidirá sobre os seguintes indicadores:
 - Apresentação
 - Demonstração da técnica ou exercício
 - Gestão do exercício
 - Referência aos fatores chave de sucesso
 - Observação e análise
 - Emissão de *feedback*
 - Resumo final

PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD RUGBY (Educator)*, com licença válida 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 dos PRÉ REQUISITOS *e-learning* que se seguem:

- Rugby Ready // <https://rugbyready.worldrugby.org/?language=en>
- Coaching | Introduction to coaching | Key factor analysis | Functional role analysis | Coaching Children
<https://coaching.worldrugby.org/?page=158>
- Laws of the Game (Leis do Jogo) // <http://laws.worldrugby.org/>
- First Aid in Rugby // <https://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby>
- Concussion Management for the General Public // <https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=module&module=21>

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, ou pavilhão gimnodesportivo com colchões 	<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 • 8 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](#)

