



PROJETO RUGBY INCLUSIVO

GUIA PRÁTICO



PROJETO COFINANCIADO PELO PROGRAMA DE
FINANCIAMENTO A PROJETOS PELO INR, I. P.





FICHA TÉCNICA

Título do manual

Line Break – Projeto Rugby Inclusivo
Guia Prático

Autores

João Costa
Carlos Polónio
Rui Carvoeira

Ilustrações

Bookpaper, Lda

Capa

Bookpaper, Lda

Tiragem

20 exemplares

Impressão e acabamento

Bookpaper, Lda

Data da impressão

Dezembro de 2020

AGRADECIMENTOS

À Direção da Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra por apoiar desde o início este projeto, pela liberdade técnica que promove e por todos os meios disponibilizados.

À equipa de rugby da APCC que abraçou este projeto com enorme alegria e paixão, demonstrando que este tem um impacto positivo nas suas vidas

A todos os colaboradores da Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra que ativamente contribuíram e contribuem para o desenvolvimento deste projeto.

Ao Comité Regional de Rugby do Centro, especialmente ao Alcino Silva, pela parceria estabelecida com a Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra, sendo fator determinante para a evolução deste projeto.

Ao Carlos Polónio por todo o apoio e carinho demonstrado com o grupo de rugby da APCC, estando sempre disponível para auxiliar no que for necessário.

Ao Rui Carvoeira pelo apoio técnico e científico na elaboração deste manual.

Ao Instituto Nacional para a Reabilitação – INR-I.P., pelo apoio concedido, através do Programa de Financiamento a Projetos.

A todos vós muito obrigado. Sem a vossa colaboração este projeto não seria possível.

João Costa

ÍNDICE

	LINE BREAK		
	Projeto Rugby Inclusivo	05	
	TAG RUGBY ADAPTADO		
	O que é?	06	
4	PRINCÍPIOS DO JOGO	07	
	#01 - Objetivo do jogo.....	08	
	#02 - Campo do jogo	09	
	#03 - Regras do jogo	10	
	#04 - Defesa	12	
	#05 - Ataque.....	12	
	#06 - Não há placagem	13	
	#07 - Árbitro e treinador	13	
	#08 - Aplaudir o adversário	14	
	METODOLOGIA DE ENSINO	15	
	EXERCÍCIOS	16	
	Avançar e Fintar	16	
	Passe e recepção	17	
	Passe e apoio	17	
	Progressão para jogo	18	

LINE BREAK

Projeto Rugby Inclusivo

O projeto Line Break – Rugby Inclusivo teve início no ano de 2019 na Associação de Paralisia Cerebral com o objetivo de promover competências e habilidades motoras, psicológicas e sociais, utilizando exercícios com a bola de rugby.

Este tipo de intervenção teve uma grande aceitação por parte dos praticantes tendo rapidamente crescido em número.

A primeira participação num encontro público de rugby estimulou o projeto, aumentou a vontade dos participantes e o interesse da comunidade do rugby e instituições de solidariedade social. Assim, o ano de 2019 foi rico em participações.

As parcerias estabelecidas com o Comité Regional de Rugby do Centro em 2019 e, em 2020, com a ARCIL e a APPACDM de Vila Nova de Poiares, ao abrigo do programa de financiamentos do INR, foram fundamentais para o enriquecimento técnico deste projeto e o seu desenvolvimento.

É nosso desejo que com este projeto possamos oferecer uma atividade física que promova a inclusão social e o desenvolvimento de características pessoais, físicas e sociais.

O Rugby é um desporto para TODOS.

João Costa



TAG RUGBY ADAPTADO

O que é?

O Tag Rugby é um jogo que deriva do rugby. É fácil de jogar, divertido, seguro e inclusivo.

Sem contacto, pode ser praticado por equipas mistas sem limitações de idade ou morfológicas, pode ser jogado em espaços reduzidos e em qualquer tipo de piso, podendo ser praticado por todos sem exceção.

Estão presentes nesta vertente do Rugby, as ações fundamentais do jogo de rugby como a corrida com bola, a finta, o passe e o ensaio.

Como jogo coletivo, potencializa e desenvolve a socialização e o trabalho de equipa.

Desenvolve competências individuais e motoras, como a coordenação, a força, a velocidade e a agilidade.

Permite a todos alcançar o sucesso com relativa facilidade, promovendo assim a autoestima.

Sem dúvida um jogo inclusivo.

Carlos Polónio





PRINCÍPIOS DO JOGO

#01

OBJETIVO DO JOGO

O objetivo do jogo é **marcar ensaio**. Para isso é necessário transpor a linha de ensaio adversária com a bola nas mãos. No jogo de Tag Rugby, não é necessário tocar com a bola no solo. **Cada ensaio vale 1 ponto.**

VER EXERCÍCIO
PÁGINA 16

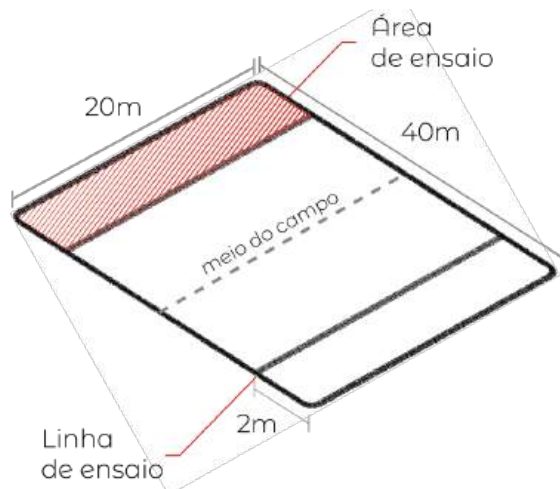
A bola só pode ser **passada para trás**. Deves tentar estar sempre atrás da linha da bola.

VER EXERCÍCIO
PÁGINA 17



#02 CAMPO DE JOGO

20 metros de largura e 40 metros de comprimento. Este espaço pode ser alterado, sendo que a principal variável a aumentar é a largura, de modo a promover o êxito do jogo.



4 a 6

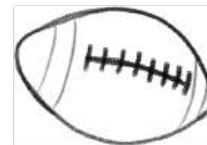
NÚMERO DE JOGADORES

O Tag Rugby adaptado pode ser jogado por equipas de 4 a 6 jogadores. O número de jogadores pode variar de acordo com o material disponível, o espaço físico e as características individuais de cada jogador. Poderá também ser jogado por utilizadores de cadeiras de rodas. Os tags deverão ser usados pelo seu acompanhante.

9

TAMANHO DA BOLA

Bola n.º 3 ou n.º 4



#03

REGRAS DO JOGO

COMO COMEÇA E RECOMEÇA O JOGO

Com um pontapé livre (toque com o pé na bola) no meio do campo.



QUANDO OCORREM AS SEGUINTE S SITUAÇÕES O JOGO RECOMEÇA DA SEGUINTE FORMA:

- Após ensaio o **jogo recomeça no centro do campo** pela equipa que sofreu o ensaio;
- Jogador com bola ou a bola saem pela linha lateral, o **jogo recomeça no sítio onde a bola saiu** com **pontapé livre** marcado pela equipa que não estava em posse da bola;
- Quando um jogador pontapeia a bola, **jogo recomeça com pontapé livre** marcado pela equipa não infratora no sítio onde a bola foi pontapeada;
- Quando há um passe para a frente, a posse da **bola troca de equipa** e o jogo recomeça com **pontapé livre** (nota: o árbitro deverá adequar a sua ação ao grau de dificuldade dos participantes, promovendo as ações positivas de jogo, mesmo que estas se traduzam num passe para a frente);
- Quando há **contacto físico** (por exemplo derrube, placagem, etc.), o jogo recomeça com **pontapé de penalidade** pela equipa que sofreu a infração.

#04 DEFESA

VER EXERCÍCIO
PÁGINA 18

Para parar o adversário, **tira-lhe o TAG quando ele tiver a bola**. Grita "TAG", levanta a mão e **devolve o TAG ao adversário**.



#05 ATAQUE

VER EXERCÍCIO
PÁGINA 18

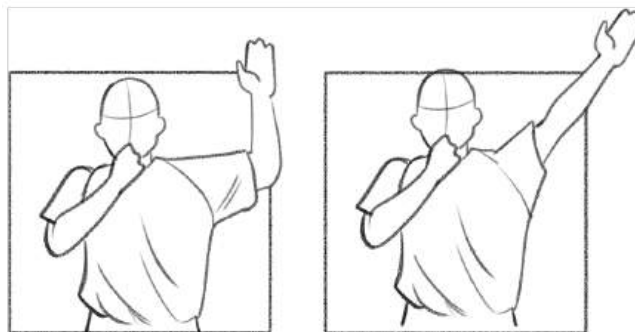
Quando te tirarem o TAG, **PÁRA e passa a bola a um colega**.



#06 NÃO HÁ PLACAGEM

#07 ÁRBITRO E TREINADOR

O árbitro do jogo deverá ser um facilitador do jogo. Ao mesmo tempo deverá **promover todas as ações positivas, o desportivismo e o bem-estar** de todos os intervenientes. Se ouvires o apito do árbitro **PÁRA, OLHA E OUVI.**

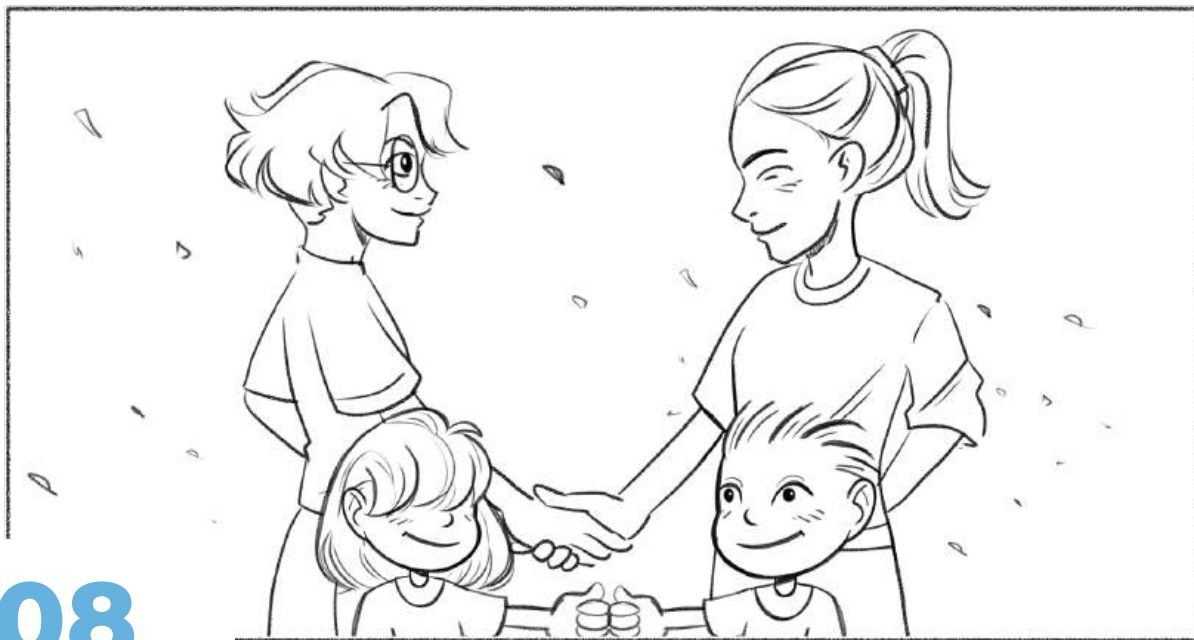


PONTAPÉ LIVRE (PL)

PONTAPÉ DE
PENALIDADE (PL)



ENSAIO



#08

APLAUDIR O ADVERSÁRIO

No fim do jogo, a equipa que vence forma um corredor para **aplaudir e cumprimentar o adversário**. Ao sair do corredor, a equipa vencida forma novo corredor para aplaudir e cumprimentar a equipa vencedora.



METODOLOGIA DE ENSINO

A proposta dos seguintes exercícios que apresentamos requerem o conhecimento básico de técnicas base do jogo de rugby tendo em consideração os princípios do jogo **AVANÇAR e APOIAR**.

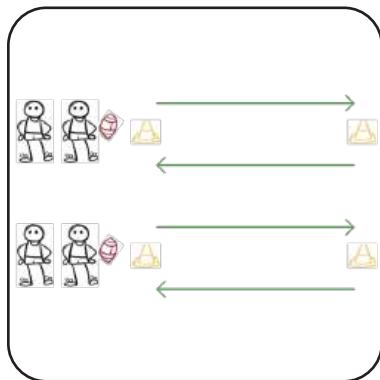
A progressão destes exercícios tendo em consideração as características individuais dos participantes, facilitarão a aprendizagem do jogo de tag rugby adaptado.

Sugerimos que cada sessão não exceda os 45 minutos.

AVANÇAR E FINTAR

16

SITUAÇÃO 1



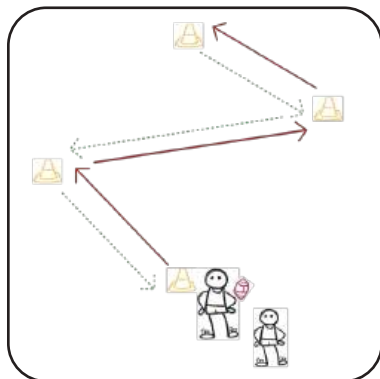
FATORES CHAVE

- 1) Corrida com bola nas duas mãos
- 2) Correr para a frente

PROGRESSÕES

- 1) Correr com a bola nas duas mãos e passar a bola à volta da cintura
- 2) Correr com a bola nas duas mãos, lançar a bola no ar e apanhar
- 3) Correr com a bola nas duas mãos, pousá-la no chão e apanhá-la

SITUAÇÃO 2



FATORES CHAVE

- 1) Corrida com bola nas duas mãos
- 2) Correr para a frente
- 3) Mudança de direção (bater o pé)

PROGRESSÕES

- 1) Diagrama de progressões para a Situação 2. Jogadores estão em uma fileira. Setas vermelhas e tracejadas mostram passes cruzados e movimentos de mudança de direção.
 - Portador da bola entrega ao colega à frente e fica no fim da fila

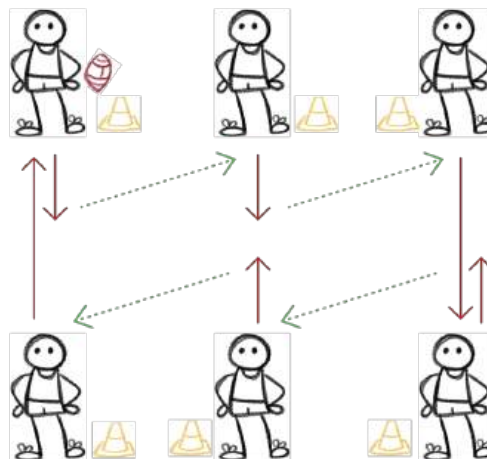
PASSE E RECEÇÃO



FATORES CHAVE

- Virar os braços para o lado onde vem o passe, com as mãos abertas (Mãos alvo)
- Olhar para onde se vai passar
- Terminar com braços a apontar para onde se passou.

PASSE E APOIO



FATORES CHAVE

- Correr com a bola nas duas mãos
- Jogadores sem bola atrás do portador (ver as costas do jogador com bola)
- Apontar as mãos para o alvo

PROGRESSÃO PARA JOGO

18

SITUAÇÃO 1



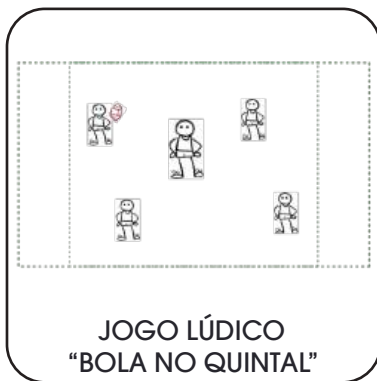
DESCRIÇÃO

- Cada elemento da equipa tem um cinto com tags e um número posicionando-se na sua área (casa)
- Treinador coloca-se no meio do campo com bola e chama um número.
- Os jogadores têm de aproximar-se do treinador, retirar a bola e tentar voltar à sua casa sem que lhe retirem as tags

FATORES CHAVE

- 1) Correr em frente
- 2) Transportar a bola nas duas mãos
- 3) Evitar a defesa/ mudar de direção

SITUAÇÃO 2



DESCRIÇÃO

- O portador da bola pode correr livremente com a bola. Os passes podem ser feitos em todas as direções
- A posse da bola muda quando a equipa vence 1 ensaio, houver interceptação ou roubar 1 tag ao portador da bola, a bola sair do campo



