



## Ajuntament de Lleida

### ESCOLA MUNICIPAL DE RUGBI

Les principals característiques del rugbi són l'ús d'una pilota ovalada i la prohibició de passar la pilota endavant amb les mans. La forma de guanyar terreny és, per tant, avançar corrent amb la pilota a la mà o xutant-la.

És un dels esports amb més jugadors entre els dos equips dins d'un mateix terreny de joc, 15 per equip, cosa que fa trenta en total presents alhora sobre el terreny de joc.

L'esport del rugbi té com a característica principal l'honor i la valentia que els jugadors han de tenir, ja que és un esport en el qual hi ha contacte físic, de manera que si no hi hagués un ordre i un respecte previ i continuat no seria possible la pràctica d'aquest esport en condicions òptimes. Quan un partit finalitza, acaba la rivalitat i el caràcter competitiu, és a dir, tots els jugadors es reuneixen i parlen sobre el partit i les jugades més rellevants succeïdes.

#### Objectius específics

---

- Gaudir i descobrir el joc del rugbi
- Aprendre els fonaments del rugbi.
- Respectar els altres acceptant les diferències per poder compartir.
- Conèixer les normes i respectar-les.
- Respectar l'àrbitre per ajudar-me a jugar amb lleialtat.

#### Continguts bàsics

---

- Aprenentatge del reglament, tècnica i característiques del joc.
- Nocions d'història del rugbi.
- Hàbits de bones pràctiques: puntualitat, esportivitat, adquisició d'hàbits saludables (hidratació, higiene postural, dieta equilibrada).
- Respecte als companys, a l'adversari, a l'entrenador i a l'àrbitre.
- Valoració de l'esforç com un instrument important per poder millorar, no només en el rugbi, sinó per a la vida.

#### A qui va adreçada l'escola

---

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 6 i 14 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2005 al 31 de desembre de 2012).



## Ajuntament de Lleida

### Tècnics de l'escola

---

Tècnics de la secció de rugbi del Club Inefc Lleida

### Material necessari

---

- Ampolla d'aigua
- Roba i calçat esportiu (botes de tacs de goma o multitacs)
- Protector bucal
- Casc (opcional)
- Repel·lent d'insectes a la tardor i primavera

### Dia, horari i lloc de l'activitat

---

Tots els **divendres**, des del **19 d'octubre de 2018 fins el 31 de maig de 2019**, a les instal·lacions de l'INEFC Lleida "la Caparrella", de **18 a 19:30h** excepte festius, vacances de Nadal i Setmana Santa.

### Preu de l'activitat

---

**38.50 € el curs.**