

## Scenariusz zajęć: Rugby Tag

### Cele lekcji:

- **Zrozumienie zasad Rugby Tag:** Uczniowie będą w stanie wyjaśnić, jak się gra w Rugby Tag, jak zdobywa się punkty oraz jakie są kluczowe różnice między Rugby Tag a tradycyjnym rugby.
- **Poznanie i zastosowanie podstawowych technik gry:** Uczniowie będą w stanie wykonać podstawowe techniki rzutów i biegania z piłką, a także techniki obrony. Będą mogli zastosować te techniki podczas symulacji gry.
- **Zrozumienie i praktyka strategii gry:** Uczniowie dowiedzą się, jakie strategie mogą być stosowane w Rugby Tag, i będą mieli okazję zastosować te strategie podczas symulowanych gier.
- **Rozumienie i zastosowanie zasad fair play:** Uczniowie będą zrozumieć znaczenie fair play i szacunku dla innych graczy, a także zastosują te zasady podczas gry.
- **Rozwój umiejętności zespołowych:** Poprzez uczestnictwo w grach drużynowych, uczniowie będą rozwijać umiejętności zespołowe, takie jak komunikacja, współpraca i wzajemne wsparcie.
- **Rozwój fizyczny i poprawa kondycji:** Uczniowie będą aktywni podczas lekcji, co przyczyni się do poprawy ich ogólnej kondycji fizycznej, koordynacji ruchowej i umiejętności motorycznych.
- **Promowanie zdrowego trybu życia:** Uczniowie dowiedzą się, jak aktywność fizyczna, taka jak Rugby Tag, może przyczynić się do zdrowego stylu życia.

### 1. Wprowadzenie (5 minut):

- Przedstawienie tematu lekcji - Rugby Tag.
- Omówienie celów lekcji: zrozumienie zasad Rugby Tag, poznawanie podstawowych technik i strategii gry, a także nauka znaczenia fair play i pracy zespołowej.

### 2. Historia i teoria Rugby Tag (10 minut):

- Przybliżenie korzeni i historii rugby (slajd 2).
- Wprowadzenie zasad gry w rugby, omówienie różnic między tradycyjnym rugby a Rugby Tag (slajdy 3 i 4).
- Wyjaśnienie, jak zdobywa się punkty w Rugby Tag (slajd 5).

### 3. Bezpieczeństwo w grze (10 minut):

- Omówienie zasad i technik bezpiecznej gry (slajd 6).
- Pokazanie przykładowych filmów lub obrazów ilustrujących grę w Rugby Tag (slajd 7).

### 4. Podstawy Rugby Tag (15 minut):

- Wyjaśnienie i demonstracja "Tagu" - kluczowej techniki w Rugby Tag (slajd 8).
- Omówienie sprzętu do gry w Rugby Tag: co jest potrzebne i jak go używać (slajd 9).

### 5. Rozgrzewka (5 minut):

- Przeprowadzenie ćwiczeń rozgrzewkowych, które przygotowują do gry (slajd 10).
- 6. Strategie gry (10 minut):**
  - Omówienie strategii gry w Rugby Tag (slajd 16).
  - Praktyka stosowania strategii gry w symulacji gry (slajd 17).
- 7. Znaczenie fair play i pracy zespołowej (10 minut):**
  - Dyskusja na temat znaczenia fair play i szacunku dla innych graczy (slajd 18).
  - Omówienie, jak gra w Rugby Tag wpływa na rozwój umiejętności zespołowych (slajd 19).
- 8. Podsumowanie i sesja pytań i odpowiedzi (10 minut):**
  - Podsumowanie kluczowych punktów z lekcji (slajd 20).
  - Sesja pytań i odpowiedzi, podczas której uczniowie mogą zadawać pytania na temat tego, czego nauczyli się podczas lekcji.

## Slajd 1

Dzień dobry wszystkim! Dzisiaj skupimy się na ekscytującej grze zespołowej, znaną jako Rugby Tag.

Rugby Tag, znane również jako Tag Rugby lub Touch Rugby, to bezkontaktowa wersja tradycyjnego rugby. W Rugby Tag, jak sama nazwa wskazuje, nie ma mowy o fizycznym kontakcie jak w tradycyjnym rugby - zamiast tego, gracz jest "tagowany" poprzez oderwanie jednej z dwóch opasek ("tagów") przyczepionych do jego pasa.

W tradycyjnym rugby celem jest "przyłożenie" piłki w polu punktowym przeciwnika, co jest często osiągnięte poprzez agresywny kontakt fizyczny z graczami przeciwnika. W Rugby Tag, gracze starają się uniknąć "tagowania", trzymając się z dala od przeciwników i używając strategii, aby zmylić rywali i zdobyć punkty.

Rugby Tag to wspaniała gra dla wszystkich grup wiekowych, ponieważ promuje zespołowość, strategiczne myślenie, koordynację ruchową i ogólną sprawność fizyczną, zachowując jednocześnie bezpieczne i przyjazne środowisko gry. Dzisiaj dowiemy się więcej o tej grze, jej zasadach, technikach i znaczeniu w kontekście aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

Czy jesteście gotowi? Zacznijmy

## Slajd 2: Korzenie i historia rugby.

Rugby, jako sport, ma swoje korzenie w Wielkiej Brytanii, konkretnie w szkole Rugby w hrabstwie Warwickshire, skąd pochodzi jego nazwa. Według legendy, sport ten narodził się, gdy jeden ze studentów, William Webb Ellis, podczas gry w piłkę nożną w 1823 roku, złapał piłkę w ręce i zaczął biec z nią do przodu. Chociaż historia ta jest często dyskutowana, Webb Ellis jest powszechnie uznawany za "twórcę" rugby i na jego cześć nazwano trofeum przyznawane zwycięzcy Pucharu Świata w Rugby.

Od tamtego czasu, rugby przeszło wiele zmian i adaptacji, które doprowadziły do powstania wielu odmian tego sportu, w tym Rugby Union, Rugby League oraz naszego dzisiejszego tematu - Rugby Tag.

Rugby Union, w skrócie zwane po prostu "rugby", to forma gry, w której każda drużyna składa się z 15 graczy, a celem jest zdobycie większej liczby punktów przez "przyłożenia" (zdobycie punktów poprzez dotknięcie piłką ziemi w polu punktowym przeciwnika) oraz "rzuty na bramkę" (próby zdobycia punktów strzałem na bramkę).

Rugby League, z kolei, to odmiana rugby, w której drużyny składają się z 13 graczy. W Rugby League, poza przyłożeniami, istnieje też szereg innych sposobów na zdobycie punktów, takich jak drop-goale czy karne.

Rugby Tag, o którym dzisiaj mówimy, jest wersją rugby skierowaną do wszystkich grup wiekowych, szczególnie dla dzieci i młodzieży. W tej formie gry nie ma fizycznego kontaktu, zamiast tego gracze próbują "odtagować" przeciwnika, zrywając jeden z tagów przypiętych do jego pasa. Rugby Tag, jako sport, zyskuje na popularności na całym świecie, przede wszystkim ze względu na bezpieczeństwo, radość z gry i promowanie umiejętności zespołowych.

### **Slajd 3: Zasady gry w rugby: ogólne wprowadzenie.**

Aby zrozumieć Rugby Tag, najpierw przyjrzyjmy się zasadom gry w tradycyjne rugby. Poniższe punkty są podstawą zrozumienia, jak rugby funkcjonuje jako sport:

Cel Gry: Głównym celem rugby jest zdobycie większej liczby punktów niż drużyna przeciwna. Punkty można zdobyć na kilka sposobów: przez przyłożenia, przekopania piłki przez poprzeczkę i słupy bramkowe oraz tzw. drop-goale.

- Przyłożenie: Warte 5 punktów. Jest zdobywane, gdy gracz dotyka piłką ziemi w polu punktowym (tzw. in-goal area) przeciwnika.
- Rzut na Bramkę po Przyłożeniu): Po zdobytym przyłożeniu, drużyna ma prawo do wykonania rzutu na bramkę. Jeśli piłka przechodzi przez słupy bramkowe i nad poprzeczką, drużyna zdobywa dodatkowe 2 punkty.
- Karny Rzut na Bramkę: Jeżeli drużyna przeciwna popełni przewinienie, drużyna ma prawo do wykonania karnego rzutu na bramkę. Warty 3 punkty.
- Drop-Goal: W dowolnym momencie meczu, gracz może spróbować zdobyć punkty kopiąc piłkę na bramkę. Taki strzał musi być jednak wykonany od razu po odbiciu piłki od ziemi. Warte 3 punkty.
- Bezpieczeństwo: W rugby panują surowe zasady dotyczące bezpiecznego obchodzenia się z przeciwnikiem. Nielegalne jest m.in. atakowanie przeciwnika od tyłu, szarżowanie bez próby złapania go za koszulkę, a także szarżowanie na gracza, który nie ma piłki.

Te podstawowe zasady stanowią ramy, na których opiera się wiele różnych odmian rugby, w tym Rugby Tag. Na kolejnych slajdach skupimy się na zasadach specyficznych dla Rugby Tag.

#### Slajd 4 Rozmiar boiska:

Boisko do Rugby Tag jest mniejsze niż normalne boisko do rugby. Jego rozmiar może być różny, ale zawsze jest dostosowany do naszych potrzeb, abyśmy mogli się bezpiecznie bawić.

**Linie na boisku:** Na boisku mamy kilka ważnych linii:

**Linia Przyspieszenia:** To jest linia, którą musimy przekroczyć z piłką, aby zdobyć punkty.

**Linia 22-metrowa:** To jest linia, która jest trochę dalej od naszej linii punktów. Pomaga nam w niektórych momentach gry.

**Półmetek:** To linia w środku boiska. Dzieli ona boisko na dwie części.

**Bramki:** Na końcu boiska są specjalne bramki, które wyglądają jak litera "H". Jeśli przeniesiemy piłkę przez te bramki, zdobędziemy dodatkowe punkty.

**Obszar gry:** Jest to miejsce na końcu boiska, między linią przyspieszenia a końcem boiska. Musimy tam dotknąć piłką ziemi, aby zdobyć punkty.

#### Slajd 5

Rugby Tag, czasami nazywane Tag Rugby lub Touch Rugby, to odmiana rugby, która została stworzona, aby umożliwić grę bez kontaktu fizycznego. W przeciwieństwie do tradycyjnego rugby, gdzie dochodzi do intensywnych zderzeń i walki w młynach, Rugby Tag polega na "tagowaniu" przeciwnika poprzez oderwanie jednej z dwóch opasek ("tagów") przyczepionych do pasa gracza.

Oto kluczowe różnice między tradycyjnym rugby a Rugby Tag:

	Rugby Tradycyjne	Rugby Tag
<b>Kontakt Fizyczny</b>	Jest obecny, włączając w to zderzenia i walki w młynach.	Nie ma bezpośredniego kontaktu fizycznego, zamiast tego gracz jest "tagowany" przez oderwanie jednej z dwóch opasek ("tagów") przyczepionych do pasa.
<b>Zasady Gry</b>	Punkty zdobywa się poprzez przyłożenia, kopanie piłki przez słupy bramkowe lub wykonywanie drop-goalów.	Punkty zdobywa się jedynie poprzez przyłożenia. Kopów, rzutów karnych ani drop-goalów nie ma.
<b>Liczba Graczy</b>	W drużynie jest zazwyczaj 15 graczy.	Zazwyczaj na boisku gra 6-7 graczy, choć to może się różnić w zależności od regulaminu.
<b>Czas Gry</b>	Mecze tradycyjne trwają zazwyczaj 80 minut.	Mecze w Rugby Tag zazwyczaj trwają około 20 minut, podzielone na dwie połowy.
<b>Sprzęt</b>	Gracze noszą standardowe stroje do gry w rugby, włączając w to ochraniacze na usta i inne ewentualne ochraniacze.	Gracze noszą specjalne pasy z przypiętymi do nich dwoma tagami. Celem gry jest oderwanie tych tagów od przeciwnika.

## Slajd 6: Zasady Rugby Tag: Jak zdobywa się punkty?

### Film – youtube

## Slajd 7: Bezpieczeństwo w Rugby Tag: Zasady i techniki bezpiecznej gry.

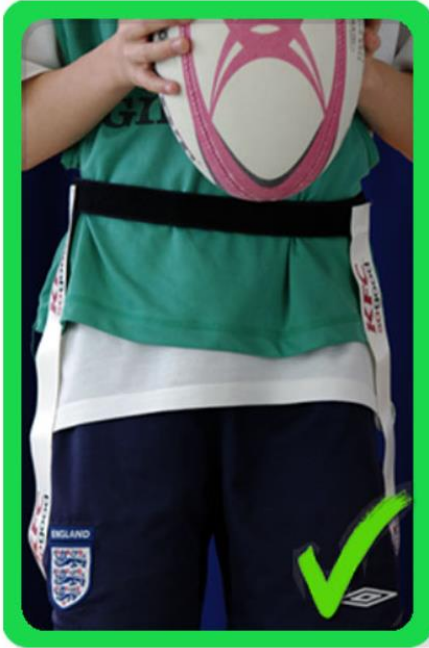
Chociaż Rugby Tag jest sportem bezkontaktowym, bezpieczeństwo graczy jest zawsze najważniejszym priorytetem. Oto kilka kluczowych zasad i technik dotyczących bezpiecznej gry:

1. **Bezkontaktowe Zasady:** W Rugby Tag, nie ma bezpośredniego kontaktu fizycznego. Oznacza to, że nie ma zderzeń, obalenia ani jakiegokolwiek innej formy kontaktu. Gracze próbują jedynie oderwać tag od przeciwnika.
2. **Prawidłowe "Tagowanie":** Kiedy odrywasz tag, ważne jest, aby robić to w sposób kontrolowany, unikając szarpania lub pchania przeciwnika.
3. **Bezpieczne Trzymanie Piłki:** Gracze powinni być nauczeni, jak bezpiecznie trzymać i transportować piłkę, zwracając szczególną uwagę na utrzymanie równowagi i kontroli nad piłką.
4. **Podnoszenie Piłki:** Gdy piłka jest na ziemi, ważne jest, aby gracze nauczyli się jak bezpiecznie ją podnosić, zwracając szczególną uwagę na to, aby nie zginąć w pasie, ale raczej ugiąć kolana i podnieść piłkę przy użyciu nóg.
5. **Rozgrzewka i Rozciąganie:** Jak w każdym sporcie, ważne jest, aby zacząć od dobrej rozgrzewki i rozciągania, aby przygotować ciało do aktywności fizycznej i zminimalizować ryzyko kontuzji.
6. **Wyposażenie:** Chociaż Rugby Tag nie wymaga tyle sprzętu ochronnego, co tradycyjne rugby, zawsze należy zwracać uwagę na jakość i stan obuwia sportowego oraz na to, czy pasy z tagami są prawidłowo przypięte.

Pamiętajmy, że chociaż Rugby Tag jest sportem bezkontaktowym, nadal jest to aktywność fizyczna, która wymaga odpowiedniego przygotowania, umiejętności i świadomości bezpieczeństwa.

## Slajd 8: Wyjaśnienie i demonstracja "Tagu" - kluczowej techniki w Rugby Tag.

TAG- czyli szarfy do zrywania Każdy zawodników musi mieć rzymocowany pasek ze znacznikami (TAG). Jak przy pomocować go prawidłowo? "Tag" to kluczowa technika w Rugby Tag. Jest to moment, kiedy gracz z drużyny broniącej próbuje oderwać jeden z tagów (opasek) przyczepionych do pasa gracza z drużyny przeciwnika.



TAG - szarfa nie może być zastonięta przez koszulkę, ani owinięta wokół paska;



### Slajd 9 Oto, jak wygląda proces "tagowania":

1. Zbliżenie do przeciwnika: Gracz broniący musi zbliżyć się na wystarczająco krótką odległość do przeciwnika, aby móc sięgnąć do jego taga.
2. Oderwanie taga: Gracz broniący musi delikatnie, ale pewnie oderwać tag z pasa przeciwnika. Ważne jest, aby to zrobić w sposób kontrolowany, unikając nadmiernego szarpania lub pchania przeciwnika.
3. Po oderwaniu taga: Po udanym "tagowaniu", gracz, który został "odtagowany", musi zatrzymać grę, podać piłkę drużynie przeciwnika, a następnie założyć tag z powrotem na swój pas.
4. Kontynuacja gry: Gra jest następnie kontynuowana z miejsca, w którym nastąpiło tagowanie.



### Slajd 10: Omówienie sprzętu do gry w Rugby Tag: jaki jest potrzebny i jak go używać.

Rugby Tag wymaga specjalnego sprzętu, który jest kluczowy do gry. Oto, czego będziemy potrzebować:

1. **Piłka Rugby:** W Rugby Tag, podobnie jak w tradycyjnym rugby, używamy owalnej piłki do gry. Warto pamiętać, że piłki do Rugby Tag mogą być nieco mniejsze niż te stosowane w tradycyjnym rugby, aby ułatwić chwytanie i manipulowanie piłką, zwłaszcza dla młodszych graczy.
2. **Tagi:** Tagi są specjalnymi opaskami, które gracze noszą na pasach. Każdy gracz ma dwa tagi, jeden po każdej stronie ciała. Tagi są łatwo odrywalne, co jest kluczowym elementem gry w Rugby Tag.
3. **Pasy:** Pasy są noszone przez graczy do przypięcia tagów. Powinny być dostosowane do rozmiaru talii gracza i mieć miejsce na przypięcie dwóch tagów.
4. **Stroje:** W Rugby Tag nie ma specjalnych wymagań dotyczących strojów. Zwykle wystarczają standardowe stroje do gry w piłkę nożną lub rugby. Najważniejsze jest, aby stroje były wygodne i pozwalały na swobodę ruchów.
5. **Obuwie:** Ze względu na charakter gry, która często odbywa się na trawie, zalecane jest użycie obuwia z dobrym bieżnikiem. Buty piłkarskie lub rugby z niewielkimi korkami są dobrym wyborem.

Na każdym slajdzie 2 ćwiczenia wraz ze zdjęciami bądź filmikami (11,12,13)

#### **Slajd 11: Rozgrzewka: ćwiczenia przygotowujące do gry.**

Przed każdą aktywnością fizyczną, a więc także przed grą w Rugby Tag, powinniśmy prawidłowo się rozgrzać. Dobrze przygotowana rozgrzewka minimalizuje ryzyko kontuzji i pomaga przygotować ciało do wysiłku. Poniżej kilka propozycji ćwiczeń:

1. **Bieganie na miejscu:** Rozpocznij od 2-3 minut biegania na miejscu. To świetne ćwiczenie, aby podnieść puls i rozgrzać mięśnie.
2. **Przysiadów:** Wykonaj serię 15 przysiadów, aby rozgrzać mięśnie nóg. Pamiętaj o prawidłowej technice - klatka piersiowa wychylona do przodu, plecy proste, biodra cofane jak podczas siadania na krzesło.
3. **Skłony:** Wykonaj serię 10-15 skłonów w lewo i w prawo, aby rozgrzać mięśnie tułowia.
4. **Krążenie ramion:** Zrób krążenia ramion, najpierw 10 razy do przodu, a potem 10 razy do tyłu, aby rozgrzać stawy barkowe.
5. **Wysokie podnoszenie kolan:** Przez minutę podnoś kolana jak najwyżej, jednocześnie utrzymując szybkie tempo. To ćwiczenie nie tylko rozgrzewa, ale także pomaga poprawić koordynację.
6. **Rozciąganie:** Po części cardio, zrób krótką sesję rozciągania, skupiając się na głównych grupach mięśniowych, które będą zaangażowane podczas gry - mięśnie nóg, pleców i ramion.
7. **Ćwiczenia z piłką:** Jeżeli jest to możliwe, zakończ rozgrzewkę krótką sesją ćwiczeń z piłką. Może to być po prostu przerzut piłki między graczami, aby przyzwycząić się do jej wagi i kształtu.

Slajd 14 **W Rugby Tag, podobnie jak w tradycyjnym rugby, technika biegania z piłką jest kluczowa. Oto kilka ważnych elementów tej techniki:**



- **Prawidłowe Trzymanie Piłki:** Piłka powinna być trzymana w dwóch rękach, kiedy gracz biegnie. Trzymanie piłki w jednej ręce może utrudnić jej kontrolę i zwiększyć szanse na utratę posiadania piłki.
- **Bieg w Prostej Linii:** W miarę możliwości, gracze powinni starać się biec w prostej linii. To pomaga utrzymać prędkość i skupiać się na celu, czyli zdobyciu punktów.
- **Zwinność i Zmiana Kierunku:** W razie potrzeby, gracz z piłką powinien być w stanie szybko zmienić kierunek biegu, aby uniknąć przeciwnika próbującego oderwać tag
- **Ochrona Piłki:** Podczas biegu z piłką, gracz powinien zawsze być gotowy do ochrony piłki. To oznacza, że w razie zbliżającego się przeciwnika, piłka powinna być przeniesiona do ręki dalej od przeciwnika, aby utrudnić mu jej wybicie lub "tagowanie".
- **Komunikacja Zespołowa:** Gracz biegnący z piłką powinien stale komunikować się ze swoim zespołem, sygnalizując swoje intencje i słuchając wskazówek od innych graczy.

#### Slajd 15: Omówienie strategii gry w Rugby Tag.

Zarządzanie przestrzenią na boisku, komunikacja zespołowa i inteligentne wykorzystanie reguł to klucz do sukcesu w Rugby Tag. Poniżej przedstawiam kilka strategii gry, które pomogą zrozumieć, jak zagrać efektywnie.

- **Rozprzestrzenianie się na boisku:** Przebywanie blisko siebie sprawia, że łatwiej jest przeciwnikowi "tagować" graczy. Ważne jest, aby gracze rozprzestrzenili się na boisku, tworząc więcej przestrzeni dla siebie i swoich kolegów z drużyny.
- **Komunikacja:** Gracze powinni stale komunikować się ze sobą, informując o swoim położeniu, przeciwnikach i możliwych zagrożeniach. Dobrze skoordynowany zespół jest zawsze trudniejszy do pokonania.
- **Wykorzystanie całego boiska:** Często gracze skupiają się na środkowej części boiska, zapominając o skrzydłach. Wykorzystanie całego boiska do gry może utrudnić przeciwnikowi przewidzenie ruchów drużyny.
- **Zmienność w ataku:** Kluczem do skutecznego ataku jest nieprzewidywalność. Jeżeli zawsze biegiesz prosto, przeciwnik szybko przewidzi Twój ruch. Próbowanie różnych strategii - bieganie na skos, podania do tyłu, zwody - może zmylić przeciwnika i stworzyć okazje do zdobycia punktów.
- **Cierpliwość:** W Rugby Tag nie ma potrzeby spieszyć się z atakiem. Często lepszym rozwiązaniem jest zachować piłkę, rozejrzeć się i zagrać piłkę do kolegi z drużyny, zamiast ryzykować utratę posiadania przez pochopne działanie.

#### Slajd 16: Fair Play i Szacunek dla Innych Graczy

Fair play i szacunek dla innych graczy są podstawowymi zasadami, które muszą przestrzegać wszyscy uczestnicy Rugby Tag, zarówno na boisku, jak i poza nim.

1. **Czym jest Fair Play?** Fair Play oznacza grę zgodnie z zasadami i duchem sportu. To oznacza, że nie oszukujemy, nie próbujemy zaszkodzić innym graczom i zawsze staramy się zrobić to, co jest słuszne.
2. **Szacunek dla innych graczy:** Każdy, kto gra w Rugby Tag, zasługuje na szacunek - bez względu na to, jak dobrze gra, jaki ma wiek czy pochodzenie. Szanujemy również decyzje sędziów i przestrzegamy zasad.
3. **Pomoc innym:** Jeśli widzimy, że ktoś potrzebuje pomocy - na przykład jeśli ktoś się potknął lub jest zraniony - zawsze powinniśmy zatrzymać grę i pomóc.
4. **Dobre zachowanie:** Kiedy gramy w Rugby Tag, zawsze powinniśmy zachować się dobrze. Oznacza to, że nie krzyczymy na innych, nie kłócimy się i nie wywołujemy niepotrzebnych konfliktów.
5. **Radość z gry:** Najważniejsze w Rugby Tag jest to, że wszyscy dobrze się bawią. Celem gry nie jest wygrana za wszelką cenę, ale dobra zabawa i rozwijanie umiejętności sportowych.

Pamiętajcie o tych zasadach, kiedy będziecie grać w Rugby Tag. To są ważne lekcje, które pomogą Wam nie tylko w sporcie, ale także w życiu.

## Slajd 17

### Znaczenie Gry Zespołowej: Jak Rugby Tag Wspiera Rozwój Umiejętności Zespołowych

Rugby Tag, podobnie jak wiele innych sportów, jest grą zespołową, która może pomóc rozwijać kluczowe umiejętności zespołowe u graczy. Oto kilka sposobów, na które gra w Rugby Tag wspiera rozwój umiejętności zespołowych:

- ⇒ **Komunikacja:** W Rugby Tag, gracze muszą ciągle komunikować się ze swoimi kolegami z drużyny, aby zdecydować o strategii, podać piłkę lub przygotować obronę. To pomaga rozwijać umiejętności komunikacyjne, które są ważne nie tylko na boisku, ale też w życiu codziennym.
- ⇒ **Współpraca:** Żadna drużyna nie może wygrać meczu Rugby Tag, jeśli gracze nie pracują razem. Wymaga to umiejętności współpracy, planowania jako grupy i dzielenia się odpowiedzialnością za wynik gry.
- ⇒ **Zrozumienie i akceptacja ról:** Każdy gracz w drużynie Rugby Tag ma swoją rolę do spełnienia. Niektórzy mogą być lepsi w biegu z piłką, inni w obronie. Rozumienie i akceptacja tych ról jest kluczem do skutecznego funkcjonowania zespołu.
- ⇒ **Rozwiązywanie problemów:** W trakcie gry w Rugby Tag, drużyna musi stale rozwiązywać problemy i podejmować decyzje. Czy powinniśmy teraz atakować, czy bronić? Kiedy jest najlepszy moment na podanie? Te decyzje pomagają rozwijać umiejętności rozwiązywania problemów.
- ⇒ **Empatia i wzajemne wsparcie:** W sporcie zdarzają się momenty triumfu i porażki. W Rugby Tag, gracze uczą się, jak wspierać siebie nawzajem w trudnych momentach, budując empatię i zdolność do pracy w zespole.

## Slajd 18 Czas na test wiedzy o RUGBY TAG

### ( ćwiczenie interaktywne)

#### Test wiedzy o lekcji Rugby Tag:

1. Co to jest Rugby Tag?
  - a) Mniej kontaktowa wersja tradycyjnego rugby.
  - b) Gra z piłką w kształcie taga.
  - c) Wariant gry w piłkę nożną.
2. Czy piłkę w Rugby Tag można podawać do przodu?
  - a) Tak.
  - b) Tylko na boki.
  - c) Nie.
3. Co to jest "tag" w Rugby Tag?
  - a) Przebiegnięcie przez linie przyspieszenia.
  - b) Przeszkodzenie przeciwnikowi w zdobyciu punktów.
  - c) Dotknięcie przeciwnika na talii.
4. Jaki sprzęt jest potrzebny do gry w Rugby Tag?
  - a) Kask i ochraniacze.
  - b) Buty sportowe i strój treningowy.
  - c) Piłka i opaska z tagami.
5. Dlaczego fair play i szacunek są ważne w Rugby Tag?
  - a) Pomagają zdobyć więcej punktów.
  - b) Sprawiają, że gra jest bardziej ekscytująca.
  - c) Tworzą pozytywną atmosferę i uczą wartości sportowych.

#### Odpowiedzi:

1. a) Mniej kontaktowa wersja tradycyjnego rugby.
2. c) Nie.
3. c) Dotknięcie przeciwnika na talii.
4. c) Piłka i opaska z tagami.
5. c) Tworzą pozytywną atmosferę i uczą wartości sportowych.

